

7-8 КЛАССЫ

Задания в закрытой форме

1. Назовите дистанцию, которую преодолевал спортсмен на Олимпийских Играх 776 г. до н.э.

а) 1 километр; б) 1 миля; в) 1 стадий; г) 1 верста

2. В каком городе пройдут очередные Олимпийские зимние игры?

а) в Париже; б) в Пекине; в) в Токио; г) в Милане, Кортина-д'Ампеццо.

3. Что из перечисленного относится к показателям физического развития?

а) двигательная активность, соблюдение режима занятий и отдыха;
б) спортивная квалификация;
в) телосложение, уровень развития физических качеств, уровень здоровья;
г) наследственность, окружающая среда.

4. Какой из видов спорта включён в программу Олимпийских зимних игр?

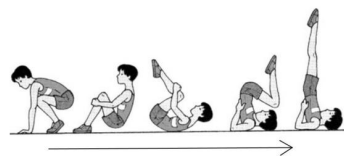
а) хоккей на траве; б) хоккей с мячом; в) хоккей; г) индорхоккей

5. В каком году было принято решение о введении комплекса ГТО в Российской Федерации?

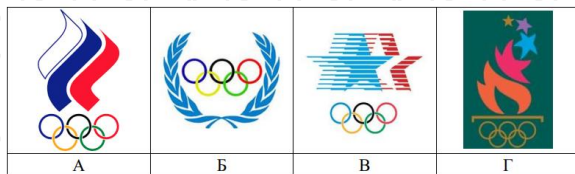
а) в 2008 году б) в 2014 году в) в 2018 году г) в 2020 году

6. Какое действие выполнено на рисунке?

а) перекат вперёд
б) кувырок вперёд
в) перекат назад
г) кувырок назад



7. Какая из представленных на рисунке является эмблемой Олимпийского комитета России.



8. Какую дистанцию в метрах пробежал человек, преодолев 6,5 кругов стадиона, если длина круга на стадионе равна 150 м?

а) 900 м б) 825 м в) 975 м г) 950 м.

9. Что такое рекреация?

а) восстановление после повышенных физических нагрузок;
б) активный отдых;
в) поддержание нормального здоровья;
г) восстановление после травм.

10. В какой дисциплине легкоатлетических метаний соревновательное упражнение выполняется с разбега?

а) метание диска; б) метание копья; в) метание молота; г) толкание ядра.

11. В каких видах спорта спортсмен для выполнения стартового движения использует специальное оборудование?

а) лёгкая атлетика; б) плавание; в) кёрлинг; г) все варианты правильны.

12. Вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в СССР

в 1920–1930 годы:

а) дзюдо / б) самбо / в) карате / г) ушу.

13. Как увеличить нагрузку в упражнении?

а) снизить вес отягощения;
б) уменьшить количество повторений;
в) снизить скорость выполнения упражнения;
г) уменьшить время отдыха между упражнениями.

14. Какое из перечисленных упражнений развивает координационные способности?

а) бег на дистанцию 30 м; б) прыжок в длину; в) наклон вперёд; г) бросок мяча в цель.

15. Какое из физических упражнений является динамическим?

а) подтягивание на перекладине;
б) упор на параллельных брусьях;
в) вис на перекладине;
г) сед углом.

16. Какой зимний олимпийский вид спорта изображён на пиктограмме?

а) биатлон;
б) лыжные гонки;
в) лыжное двоеборье;
г) горнолыжный спорт.



Задания в открытой форме

17. Какой из знаков отличия норм ГТО в центре имеет окружность с изображением бегущего человека на фоне зелёного цвета?
18. Как называют судью, подающего команду к началу забега, заплыва, гонки, заезда и т.п.?
19. Как называется игровой вид спорта с овальным мячом на поле 69 × 100 м командами по 15 человек.
20. Назовите фамилию трёхкратного чемпиона XXIV Олимпийских зимних игр в лыжных гонках (Пекин-2022).
21. Какая команда подаётся учителем для построения учащихся в шеренгу?

Задание – задача

22. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 12 секунд было зарегистрировано 17 ударов?

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между предметом, используемым в комплексе общеразвивающих упражнений, и целью его использования.

	Признак		Классификация
1	гимнастическая палка	А	служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствует при прыжках
2	скакалка	Б	используется для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях
3	мяч надувной	В	используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду, можно применять как опору
4	мяч набивной	Г	используется при прыжках с перепрыгиванием через этот предмет: на двух ногах, на одной ноге
5	гимнастическая скамейка	Д	служит отягощением, а также ограничителем движений и опорой

24. Установите соответствие между терминами и видами спорта.

Вид спорта		Термин	
1	Волейбол	А	пробежка
		Б	подача
		В	разыгрывающий
2	Баскетбол	Г	партия
		Д	штрафной бросок
		Е	либеро

Задание на установление последовательности

25. Укажите последовательность выполнения упражнений при изучении техники ведения баскетбольного мяча.
А) ведение мяча на месте; Б) ведение мяча с последующим броском в кольцо; В) ведение мяча в движении с изменением направления; Г) ведение мяча в движении.

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!

