**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ для 7-8 классов**

**7-8 классы.**

 **Вопрос 1. Первый Олимпийские игры Древности состоялись в…**

**А**. 906 г . до нашей эры.

**Б**. 1201 г до нашей эры.

**В**. 776 г. до нашей эры.

**Вопрос 2. Термин «Олимпиада» означает…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** |  Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми |
| **Б.** | Четырехлетний период между Олимпийскими играми |
| **В.** | Собрание спортсменов в одном городе |

**Вопрос 3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое. |
| **Б.** | Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое. |
| **В.** | Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое. |

 **Вопрос 4. Олимпийская хартия – это…**

**А.** Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертеном.

**Б**. Свод законов, по которым живёт Олимпийское движение.

**В**. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских Игр.

**Вопрос 5. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Правительство страны. |
| **Б.** | Министерство спорта. |
| **В.**  | Национальный олимпийский комитет. |

**Вопрос 6. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал…**

**А.** Римский император Феодосий I.

**Б**. Философ – мыслитель Аристотель.

**В**. Пьер де Фредди, барон де Кубертен.

**Вопрос 7. Первые Олимпийские игры современности состоялись в …**

**А.** 1896 году.

**Б**. 1908 году.

**В**. 1980 году.

**Вопрос 8. Первым олимпийским чемпионом России стал …**

**А.** Фигурист Николай Панин-Коломенский.

**Б**. Гимнастка Ольга Корбут.

**В**. Борец Николай Орлов.

**Вопрос 9. Талисманом XXII Летних Олимпийских игр являлся …**

**А.** Медведь**.**

**Б**. Лиса**.**

**В.** Заяц**.**

**Вопрос 10. Всемирные юношеские Игры впервые проводились в…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.**  | Москве 1998г. |
| **Б.** | Берлине в 1992г. |
| **В.** | Киеве 1992 г. |

**Вопрос 11. Первой олимпийской чемпионкой Советского Союза стала…**

**А.** Светлана Журова.

**Б**. Нина Пономарева – Ромашкова.

**В**. Лидия Скобликова.

**Вопрос 12. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | США |
| **Б.** | Германии  |
| **В.** | Канаде |

**Вопрос 13. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.**  | Упор  |
| **Б.** | Вис |
| **В.** | Хват  |

**Вопрос 14. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Диск  |
| **Б.** | Ядро  |
| **В.** | Копье  |

**Вопрос 15. Осанкой называется …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Силуэт человека |
| **Б.** | Привычная поза человека в вертикальном положении  |
| **В.** | Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие |

**Вопрос 16. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Развитие  |
| **Б.** | Здоровье |
| **В.** | Физическое совершенство |

**Вопрос 17. Элементы здорового образа жизни – это …**

**А.** Всё перечисленное.

**Б.** Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.

**В.** Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе**.**

**Вопрос 18. Основные факторы риска в образе жизни людей – это …**

**А.** Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.

**Б**. Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.

**В**. Всё перечисленное.

**Вопрос 19. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют …**

**А.** Общественную гигиену.

**Б**. Личную гигиену.

**В**. Специальную гигиену.

**Вопрос 20. Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть …**

**А**. Здоровым образом жизни.

**Б**. Закаливанием.

**В**. Атлетической гимнастикой.

**Вопрос 21. Физическим упражнением называют …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Двигательное действие, используемое для формирования техники движений |
| **Б.** | Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья |
| **В.** | Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях |

**Вопрос 22. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Стресс  |
| **Б.** | Удар  |
| **В.** | Травмой |

**Вопрос 23. Для воспитания быстроты используются …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью |
| **Б.** | Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе |
| **В.** | Подвижные и спортивные игры |

**Вопрос 24. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | 28х14 |
| **Б.** | 26х14 |
| **В.** | 30х15 |

**Вопрос 25. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для …**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Снятия стресса |
| **Б.** | Подготовки к урокам физической культуры |
| **В.** | Поддержания работоспособности человека |

 **Вопрос 26. Основным средством физического воспитания является …**

**А**.Физические упражнения.

**Б**. Закаливание.

**В**. Соблюдение режима дня.

**Вопрос 27. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Эластичность мышц и связок |
| **Б.** | Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона |
| **В.** | Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений |

**Вопрос 28. Катание на доске за воздушным змеем называется…**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.** | Кайтсерфинг (кайтинг) |
| **Б.**  | Виндсерфинг |
| **В.** | Парашютный спорт |

**Вопрос 29. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения,**

**называется**

|  |  |
| --- | --- |
| **А.**  | Спортом |
| **Б.** | Физической культурой |
| **В.** | Физическим воспитанием |

**Вопрос 30. Для оказания первой помощи при ушибах мягких тканей необходимо…**

**А**. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.

**Б.** Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.

**В**. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния и покой.

**Вопрос 31. Для оказания первой помощи при ранениях необходимо…**

**А**. Наложение транспортной шины и жгута на место раны.

**Б**. Введение противостолбнячной сыворотки.

**В**. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

**Вопрос 32. Структура урока физической культуры состоит из …**

**А**. Вводной, разминочной, восстановительной части.

**Б**. Подготовительной, основной, заключительной части.

**В**. Организационной, самостоятельной, низкоинтенсивной части.

**Вопрос 33. Александр Карелин – олимпийский чемпион в…**

**А**. Гимнастике.

**Б.** Борьбе

**В**. Плаваньи.

**Вопрос 34. Александр Попов – олимпийский чемпион в …**

**А**. Гимнастике.

**Б.** Борьбе.

**В**. Плаваньи.

 **Вопрос 35. Скелетон является разновидностью…**

**А**. Санного спорта.

**Б**. Конькобежного спорта.

**В**. Горнолыжного спорта.

**Вопрос 36.**  Первые юношеские олимпийские игры состоялись в …

А. Корейская Народно - Демократическая Республика.

Б. Республика Сингапур.

В.Китайская Народная Республика.

**Вопрос 37. Стритбол – это разновидность …**

**А.** Баскетбола.

**Б.** Футбола.

**В.** Гандбола.

**Вопрос 38. XXII Зимние Олимпийские игры будут проходить в …**

**А**. России.

**Б**. США.

**В**. Норвегии.

**Вопрос 39. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям :**

**А.** Силовым.

Б. Координационным.

В. Скоростным.

**Вопрос 40. В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?**

**А**. В 1924 году в Шамони.

**Б**. В 1928 году в Берне.

**В**. В 1908 году в Лондоне.