

культуре
2019-2020 учебный год
7-8 классы Теоретико-методическое задание

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Выбранные варианты записываются в бланк ответов. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Желаем успеха!

99 g - 01

Время выполнения работы – 45 минут

I. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

+ б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

2. Пять переплетённых колец – это...

а) Олимпийский символ;

+ б) Олимпийская эмблема;

в) Олимпийская награда;

3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

40

† а) у горы Олимп; б) в Афинах; ☒ в) в Олимпии.

4. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники...

а) метания мяча в цель на дальность;

† б) прыжка в длину с места;

☒ в) прыжка в длину с разбега.

5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса...

† а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;

☒ б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;

в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

6. Быстрота определяется с помощью:

† а) прыжка в длину с разбега;

☒ б) бега на 30 м и 60 м;

в) бега на 1000 м.

7. Какой вид спорта называется королевой спорта?

† ☒ а) Лёгкая атлетика; б) Большой теннис; в) Лыжный спорт

8. Кто придумал игру баскетбол?

† а) Вильям Морган; ☒ б) Джеймс Нейсмит; в) Елмери Бери

9. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

а) Повышение уровня физической подготовленности

† ☒ б) Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в) Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

а) Главное не победа, а участие.

† б) Через труд и упорство к Славе Родины.

☒ в) Быстрее, выше, сильнее.

11. К основным физическим качествам относятся...

а) рост, вес, объём бицепсов;

† б) бег, прыжки, метания;

☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

12. Длина дистанции марафонского бега равна...

† ☒ а) 42 км 195 м; б) 40 км 190 м; в) 32 км 180 м.

13. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

† а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

☒ в) травмам.

14. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

† а) брусьях; б) высокой перекладине; ☒ в) гимнастическом бревне.

15. Гибкость не зависит от:

- а) ростовых показателей;
- б) анатомического строения суставов;
- в) эластичности мышц и связок.

16. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата

17. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется колонна

18. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется футбол

19. Сколиоз - это боковое искривление позвоночника

20. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется утренняя гимнастика (зарядка)

В. В. В.

25