**«Физическая культура» 7-8 классы Задания в закрытой форме**

***1. Международный олимпийский комитет был образован:***

а) в 1890 году

б) в 1894 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

***2. Олимпийские игры в Москве проводились:***

а) 1970 году

б) 1980 году

в) 1990 году

г) 1998 году

***3. Лидия Скобликова – шестикратная олимпийская чемпионка:***

а) в фигурном катании

б) в лыжных гонках

в) в беге на коньках

г) в биатлоне

***4. Первой российской спортсменкой, удостоенной высокого звания Героя России является:***

а) Раиса Сметанина

б) Любовь Егорова

в) Лариса Лазутина

г) Ольга Данилова

***5. Столицей зимней Олимпиады 2022 года является город:***

а) Денвер (США)

б) Квебек (Канада)

в) Пекин (КНР)

г) Тулуза (Франция)

***6. Родиной современного футбола считается:***

а) Англия

б) Бразилия

в) Германия

г) Италия

***7. Наши футболисты дважды завоевали звание чемпионов Олимпийских игр:***

а) в 1952 и 1956 гг.

б) в 1956 и 1988 гг.

в) в 1960 и 1988 гг.

г) в 1988 и 1992 гг.

***8. Вид спортивной борьбы, которая на протяжении длительного времени официально называлась классической:***

а) вольная борьба

б) греко-римская борьба

в) дзюдо

в) самбо

***9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:***

a) физического воспитания

б) умственного воспитания

в) физической культуры

г) физической подготовки

***10. Один из видов спортивной гимнастики, включающий в себя кувырки, перекаты, перевороты, сальто и упражнения на равновесие называется:***

а) акробатика

б) опорные прыжки

в) вольные упражнения

г) ритмическая гимнастика

***11. В легкой атлетике бег с препятствиями называется:***

а) барьерный бег

б) кросс

в) спринт

г) стипль-чез

***12. Система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах называется:***

а) бодибилдинг

б) скиппинг

в) стретчинг

г) шейпинг

***13. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:***

а) на формирование правильной осанки

б) на гармоническое развитие человека

в) на всестороннее развитие физических качеств

г) на достижение высоких спортивных результатов

***14. К показателям физической подготовленности относятся:***

а) сила, быстрота, выносливость

б) рост, вес, окружность грудной клетки

в) артериальное давление, пульс

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

***15. Для получения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в возрастной группе 13-15 лет (IV ступень) необходимо выполнить:***

а) 7 испытаний (тестов)

б) 8 испытаний (тестов)

в) 9 испытаний (тестов)

г) 13 испытаний (тестов)

***16. Бег на длинные дистанции развивает:***

а) гибкость

б) ловкость

в) быстроту

г) выносливость

***17. Широко распространенная командная спортивная игра 7х7 называется:***

а) водное поло

б) волейбол

в) гандбол

г) регби

***18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила называются:***

а) общеразвивающими

б) собственно-силовыми

в) скоростно-силовыми

г) групповыми

***19. Изометрические упражнения применяются для совершенствования:***

а) общей выносливости

б) скоростных способностей

в) скоростно-силовых способностей

г) силовых способностей

***20. Размеры баскетбольной площадки составляют:***

а) 12х24 м

б) 14х26 м

в) 15х28 м

г) 15х30 м

**Задания в открытой форме**

21. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют: рациональное питание, личная гигиена и …

22. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды называется – …

23. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки называется – …

24. Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям называется – …

**Задание на установление соответствия**

25. Установите соответствие между видами спортивных игр и регламентом игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды спортивных игр** |  | **Регламент игры** |
| 1. Футбол | А | Основное время игры – 40 минут «чистого времени»  Количество игроков – 5х5  Ничейный результат не предусмотрен, овертайм |
| 2. Волейбол | Б | Основное время игры – 90 минут  Количество игроков – 11х11  Дополнительное время, пенальти  Ничья допускается |
| 3. Баскетбол | В | Основное время игры – 60 минут «чистого времени»  Количество игроков – 6х6  Дополнительное время (овертайм), серия послематчевых бросков (буллиты) |
| 4. Хоккей с шайбой | Г | Игра проходит до победы в трех партиях  Количество игроков – 6х6  Ничейный результат не предусмотрен, тай-брейк |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**