ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

 6 - 7 классы

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержится как правильные, так и не правильные завершения. Выбранные варианты отмечаются в бланке ответов соответственно буквами: «а», «б», «в», «г».

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

За каждый правильный ответ 1 и 2 группы заданий учащийся получает 1 балл.

1. **Факел олимпийского огня современных игр зажигается …**

а) в Афинах б) у горы Олимпии в) в Олимпии

г) в Спарте.

**2.Факторы риска, которые человек не может контролировать…**

а) курение; б) переедание; в) высокое кровяное давление;

г) наследственность.

**3. «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

г) клятва, произносимая спортсменами

**4. Международная олимпийская академия находится…**

а) в Афинах б) в Цюрихе в) в Олимпии

г) в Париже

**5. Звание «Герой России» за спортивные достижения на летних олимпийских играх получили …**

 а) В. Сальников б) А. Карелин в) А. Немов г) Е. Исинбаева

**6. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в …**

а) легкой атлетике б) стрельбе из лука в) борьбе г) хоккее

**7. Первой ступенью закаливания организма является закаливание …**

а) водой, б) солнцем, в) воздухом, г) холодом.

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.

**9. Какой из способов плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине, б) кроль на груди, в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Какую роль в организме выполняет утомление?**

а) мобилизующую; б) расслабляющую; в) защитную;

г) подготовительную.

**11. Укажите цвет и порядок колец олимпийского символа.**

а) зелёное, белое, чёрное, серое, красное;

б) чёрное, красное, голубое, зелёное, жёлтое;

в) синее, чёрное, красное, жёлтое, зелёное;

г) чёрное, красное, голубое, зелёное, жёлтое.

**12. XXXII летнии Олимпийские игры состоятся в …**

а) Солт-Лейк-Сити (США)

б) Токио (Япония)

в) Рио-де-Жанейро (Бразилия)

г) Инсбрук (Австрия)

**13.Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено…**

а) в 1908 году в Лондоне б) в 1972 году в Мюнхене

в) в 1980 году в Москве г) в 1924 году в Шамони

**14.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) координацию; б) быстроту; в) выносливость; г) гибкость.

 **15. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…**

а) охлаждать б) нагревать в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

**16. Осанкой принято называть …**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) привычную позу человека в вертикальном положении

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) силуэт человека.

**17. Главной причиной нарушения осанки является…**

а) слабость мышц б) привычка к определённым позам

в) отсутствие движений во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**18. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию…**

а) координации движений б) техники движений

в) скоростной силы г) быстроты реакции

**19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**

а) переоценивают свои возможности

б) следуют указаниям учителя

в) владеют навыками выполнения движения

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**20. Ловкость – это…**

а) выполнение большого количества упражнений за минимально короткий срок;

б) выполнение упражнения с большой точностью;

в) выполнение упражнений с большой амплитудой движений;

г) выполнение сложного по координации упражнения с большой точностью и наименьшими энергетическими затратами.

**21. «Олимпийский символ» состоит из…**

а) олимпийского флага б) олимпийского девиза

в) олимпийской эмблемы г) пяти олимпийских колец

**22.Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является … соревнования.**

**23. Линии вдоль коротких сторон футбольного поля называются линиями … *.***

**24. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как … .**

**25. Член спортивной команды, кому поручается руководство действиями других её участников – это … .**

**26. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина … *.***

**27. Временное снижение физической работоспособности принято называть …**

**28. Боевая единица низшей ценности в шахматной игре называется … .**

**29. Металлический снаряд для развития мышц рук и плечевого пояса называется … *.***

**30. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде …  *.***