

**7-8 класс**

**Вариант 1**

**Задание 01**

**В честь какого Бога проводились Олимпийски игры Древней Греции?**

**А** - Аполлона

**В** - Зевса

**С** - Гермеса

**Д** - Ареса

Правильный ответ - В

**Задание 02**

**Что является началом официальной церемонии открытия Олимпийских игр?**

**А** - парад участников

**В** - выступление президента Международного Олимпийского комитета

**С** - поднятие олимпийского флага

**Д** - появление на стадионе главы государства

Правильный ответ - D

**Задание 03**

**Что является главной причиной нарушения осанки?**

**А** - привычка к определенным позам

**В** - отсутствие движений во время школьных уроков

**С** - ношение сумки-портфеля на одном плече

**Д** - слабость мышц

Правильный ответ - D

**Задание 04**

**Что является правилом техники, выполнение которого позволит уменьшить риск получения травмы во время приземления при выполнении прыжка в длину с места?**

**А** - приземление на полусогнутые ноги

**В** - приземление на одну ногу

**С** - приземление на прямые ноги

**Д** - как удобно прыгуну

Правильный ответ - А

#### **Задание 05**

**Опоздавшие на урок по плаванию...**

**А** - не допускаются

**В** - допускаются

**С** - занимаются индивидуально

**Д** - допускаются с разрешения администрации бассейна

Правильный ответ - А

#### **Задание 06**

**Какую первую помощь необходимо оказать при потертостях?**

**А** - наложить тугую повязку, приложить холод

**В** - промыть перекисью водорода, смазать зеленкой или детским кремом и наложить стерильную повязку

**С** - обработать зеленкой, приложить холод

**Д** - наложить стерильную повязку

Правильный ответ - А

#### **Задание 07**

**Как называется умение мысленно воспроизводить движения?**

**А** - силовая тренировка

**В** - аутогенная тренировка

**С** - круговая тренировка

**Д** - идеомоторная тренировка

Правильный ответ - **Д**

### **Задание 08**

**Какие объективные показатели относятся к самоконтролю?**

**А** - пульс

**В** - аппетит

**С** - спирометрия

**Д** - самочувствие

Правильный ответ - **А, С**

### **Задание 09**

**Какие испытания для девочек IV ступени комплекса ГТО являются обязательными?**

**А** - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**В** - бег на 3000 м

**С** - туристический поход

**Д** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Правильный ответ - **А, Д**

### **Задание 10**

**Какие внешние признаки утомления проявляются во время или после выполнения физических упражнений?**

**А** - показатели частоты сердечных сокращений

**В** - повышенное потоотделение

**С** - неуверенный шаг

**Д** - судороги мышц ног

Правильный ответ - В, С

### Задание 11

**Как называют запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности?**

Правильный ответ - допинг

### Задание 12

**Как называется способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий?**

Правильный ответ - сила

### Задание 13

**Как называются регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом?**

Правильный ответ - самоконтроль

### Задание 14

**Как называется прибор для измерения артериального давления?**

Правильный ответ - тонометр

### Задание 15

**Установите соответствие между термином и видом бега в легкой атлетике:**

1. Бег до 400 м
2. Бег свыше 3000 м
3. Бег с препятствиями
4. Смена скоростей в процессе непрерывного бега

**А** - Спринтерский

**В** - Стайерский

**С** - Стипель-чез

**Д** - Фартлек

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 16

**Укажите последовательность обучения технике классических лыжных ходов:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

**А** - Попеременно двухшажный

**В** - Одновременно бесшажный

**С** - Одновременно одношажный

**Д** - Одновременно двухшажный

**Е** - Попеременный четырехшажный

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

### Задание 17

**Укажите виды спорта, в которых участники соревнуются на льду на коньках:**

**А** - фигурное катание

**В** - шорт-трек

**С** - конькобежный спорт

**Д** - хоккей с шайбой

**Е** - кёрлинг

**Ф** - поло

**Г** - лакросс

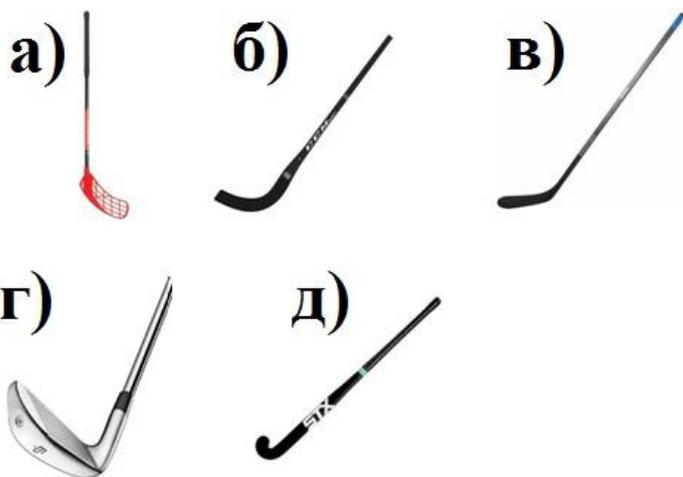
**Н** - крикет

**І** - могул

Правильный ответ - А, В, С, D

### Задание 18

Установите соответствие между видами спорта и клюшками на картинке:



1. а
2. б
3. в
4. г
5. д

**А** - флорбол

**В** - хоккей с мячом

**С** - хоккей с шайбой

**D** - гольф

**Е** - хоккей на траве

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

### Задание 19

Решите кроссворд и запишите слово в строку ответов, которое получится в выделенном столбце по вертикали.

*По горизонтали:*

1. Советская и российская лыжница. Первая в истории спортсменка, которая выиграла 10 медалей на зимних Олимпиадах.
2. Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из

винтовки.

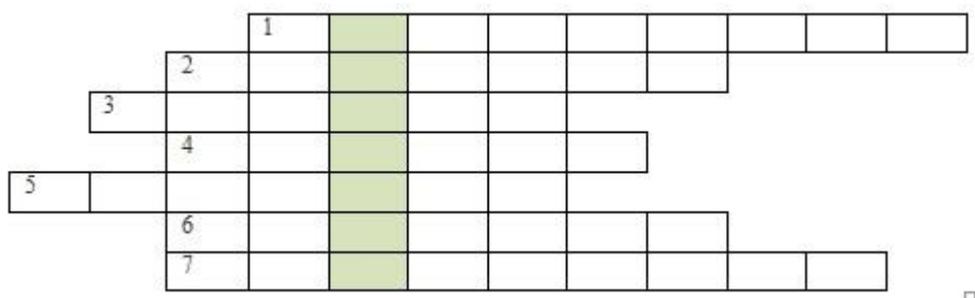
3. Вид торможения на лыжах. Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки.

4. Вид горнолыжного спорта. Спуск с горы на лыжах по трассе, размеченной воротами.

5. Вид лыжной мази, которая увеличивает скольжение, уменьшает сцепление со снегом, а также препятствует прилипанию снега к поверхности и отталкивает воду.

6. Способ подъёма на лыжах в гору. Применяется на крутых склонах, где не подходит обычный ступающий шаг.

7. Способ перемещения на лыжах (ход). Действия лыжника при передвижении напоминают движения конькобежца.



Правильный ответ - марафон

## Задание 20

**Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.**

### **Задача:**

При наклоне вперед из положения сидя на полу показатель активной гибкости ученика равен  $K_{акт} = +7$  см, а пассивной  $K_{пас} = +12$  см. Рассчитайте запас гибкости ( $K_{зап}$ ) ученика. *Запишите ответ цифрой.*

Правильный ответ - +5

## Вариант 2

### Задание 01

**Кто является основателем современного олимпийского движения?**

- А - Пьер де Кубертен
- В - Алексей Бутовский
- С - Эрнест Каллет
- Д - Дмитриус Викелас

Правильный ответ - А

### Задание 02

**Когда состоялась первая эстафета с переносом олимпийского огня из Греции в страну проведения Олимпийских игр?**

- А - 1936 году
- В - 1896 году
- С - 2014 году
- Д - 1948 году

Правильный ответ - А

### Задание 03

**К какому из определений подходит термин «осанка»?**

- А - привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе
- В - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- С - пружинные характеристики позвоночника и стоп
- Д - врождённые признаки физического развития

Правильный ответ - А

### Задание 04

**Какая техника выполнения позволяет уменьшить риск повреждения позвоночника при подъеме тяжестей от пола двумя руками?**

**А** - выполнять медленнее

**В** - опора на носки

**С** - спина прямая

**Д** - спина круглая

Правильный ответ - В

#### **Задание 05**

**Находясь в плавательном бассейне, запрещается...**

**А** - плавать в ластах

**В** - висеть на дорожках

**С** - пользоваться феном для сушки волос

**Д** - пользоваться гелем для душа

Правильный ответ - В

#### **Задание 06**

**Какую необходимо оказать первую помощь при носовых кровотечениях?**

**А** - лечь на пол, запрокинуть голову

**В** - запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу

**С** - зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок

**Д** - держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу

Правильный ответ - D

#### **Задание 07**

**Как называется двигательное действие, специально организованное для физического совершенствования человека?**

**А** - движение

**В** - физическое упражнение

**С** - двигательная способность

**Д** - двигательная активность

Правильный ответ - В

### **Задание 08**

**Какие имеются правильные способы измерения пульса?**

**А** - большим и указательным пальцем на шее

**В** - ладонью к затылку

**С** - кончиками пальцев на виске

**Д** - ладонью ко лбу

Правильный ответ - А, С

### **Задание 09**

**Какие испытания для мальчиков IV ступени комплекса ВФСК ГТО являются обязательными?**

**А** - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**В** - бег на лыжах на 3 км

**С** - туристический поход

**Д** - бег 2000 м

Правильный ответ - А, Д

### **Задание 10**

**Какие внутренние признаки утомления проявляются во время или после выполнения физических упражнений?**

**А** - показатели частоты сердечных сокращений

**В** - повышенное потоотделение

**С** - покраснение кожи

**Д** - судороги мышц ног

Правильный ответ - А, Д

### **Задание 11**

**Как называется метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же, Задание?**

Правильный ответ - фронтальный

### **Задание 12**

**Как называется процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования?**

Правильный ответ - адаптация

### **Задание 13**

**Как называется быстрый переход из упора в вис?**

Правильный ответ - спад

### **Задание 14**

**Как называется прибор для измерения жизненной ёмкости легких?**

Правильный ответ - спирометр

### **Задание 15**

**Установите соответствие между видом мяча, используемого в официальных мужских соревнованиях и его массой:**

1. 260-280 г
2. 410-450 г
3. 567-650 г
4. 156-163 г

**А** - Волейбольный

**В** - Футбольный

**С** - Баскетбольный

**Д** - Для хоккея на траве

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### **Задание 16**

**В какой методической последовательности осуществляется обучение технике прыжка в длину с разбега?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

**А** - Создание у занимающихся представления о технике прыжка

**В** - Обучение технике отталкивания и маховым движениям

**С** - Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

**Д** - Обучение технике движений в полете

**Е** - Обучение технике приземления

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

### **Задание 17**

**Укажите командные виды спорта с мячом, в которых используются ворота:**

**А** - хоккей с мячом

**В** - футбол

**С** - гандбол

**Д** - водное поло

**Е** - пляжный футбол

**F** - бейсбол

**G** - волейбол

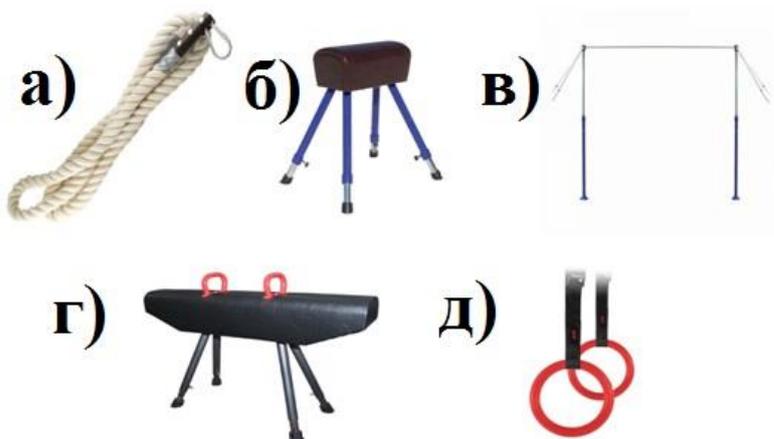
**Н** - баскетбол

**I** - лапта

Правильный ответ - А, В, С, D

### **Задание 18**

Установите соответствие между названиями гимнастических снарядов и их изображениями:



1. а
2. б
3. в
4. г
5. д

А - канат

В - козел

С - перекладина

Д - конь

Е - кольца

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5

### Задание 19

Решите кроссворд и запишите слово в строку ответов, которое получится в выделенном столбце по вертикали.

*По горизонтали:*

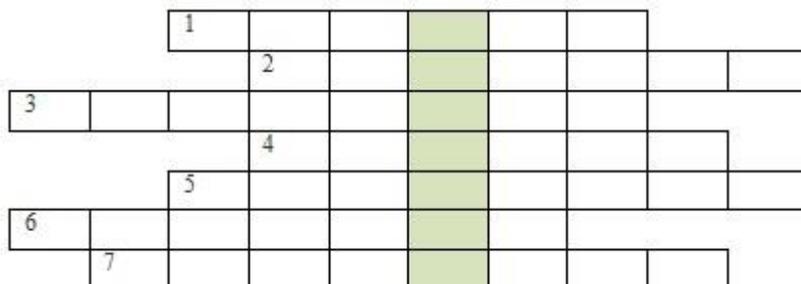
1. Фамилия основателя волейбола.
2. Игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол.
3. Бросок в баскетболе, гандболе, хоккее, назначаемый за грубое нарушение правил соревнований.
4. Удар в некоторых играх с мячом (теннис, настольный теннис, волейбол),

начинающий розыгрыш очка.

5. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений.

6. Очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

7. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам, защищаемым только вратарём.



Правильный ответ - гандбол

### Задание 20

Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.

#### Задача:

При наклоне вперед из положения сидя на полу расчетный показатель запаса гибкости равен (Кзап) +5 см. Показатель активной гибкости ученика равен Какт = +12 см. Рассчитайте показатель пассивной гибкости (Кпас) ученика. *Запишите ответ цифрой.*

Правильный ответ - +7

## Вариант 3

### Задание 01

**Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами?**

**А** - спортивная ходьба

**В** - марафон

**С** - пентатлон

**Д** - панкратион

Правильный ответ - В

### Задание 02

**В какой стране открытие Олимпийских Игр состоялось 8. 8.2008 г в 8 ч 8 мин 8 сек?**

**А** - Китай

**В** - Россия

**С** - Корея

**Д** - Япония

Правильный ответ - А

### Задание 03

**Как называется мысленное воспроизведение упражнения?**

**А** - силовая тренировка

**В** - аутогенная тренировка

**С** - круговая тренировка

**Д** - идеомоторная тренировка

Правильный ответ - Д

### Задание 04

**Какая техника ведения мяча в баскетболе является правильной?**

**А** - ближней к защитнику рукой

**В** - любой рукой, но как можно быстрее

**С** - дальней от защитника рукой

**Д** - ближней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем

Правильный ответ - С

### **Задание 05**

**Зачем нужно соблюдать дистанцию в строю?**

**А** - чтобы нельзя было разговаривать

**В** - чтобы был красивый строй

**С** - чтобы учитель видел каждого ученика

**Д** - чтобы не наступать на впереди идущего человека

Правильный ответ - С

### **Задание 06**

**Первая помощь при потертостях...**

**А** - наложить тугую повязку, приложить холод

**В** - промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку

**С** - обработать зеленкой, приложить холод

**Д** - наложить стерильную повязку

Правильный ответ - А

### **Задание 07**

**В каком игровом виде спорта сетка натягивается выше всего?**

**А** - бадминтон

**В** - большой теннис

**С** - женский волейбол

**Д** - мужской волейбол

Правильный ответ - А

### **Задание 08**

**Какие виды спорта впервые были включены в программу XXXII Летних Олимпийских игр в Токио?**

**А** - скалолазание

**В** - триатлон

**С** - скейтбординг

**Д** - гребля на байдарках

Правильный ответ - А, С

### **Задание 09**

**Какие испытания для девочек IV ступени комплекса ВФСК ГТО являются по выбору?**

**А** - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**В** - челночный бег

**С** - туристический поход

**Д** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Правильный ответ - В, С

### **Задание 10**

**Какие тесты могут быть для определения гибкости школьника?**

**А** - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**В** - прыжок в длину с места

**С** - «мостик»

**Д** - поднимание туловища из положения лежа

Правильный ответ - А, С

### **Задание 11**

**Как называется место для отталкивания в прыжках в длину и тройным?**

Правильный ответ - брусок

### Задание 12

Одно из баскетбольных правил, которое заключается в том, что команда после начала владения мячом должна выполнить бросок в корзину в течение \_\_\_\_\_ секунд (написать число).

Правильный ответ - 24

### Задание 13

Как называется начало шахматной партии, имеющее целью скорейшую мобилизацию (развертывание) сил?

Правильный ответ - дебют

### Задание 14

Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями, осуществляемое тренером или товарищем?

Правильный ответ - страховка

### Задание 15

Установите соответствие между видом спорта и размером стандартной площадки:

1. 26 x 14
2. 12,5 x 5,5
3. 20 x 40
4. 18 x 9

А - Волейбол

В - Гандбол

С - Бадминтон

Д - Баскетбол

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4

### Задание 16

Укажите порядок стилей в комплексном индивидуальном плавании:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**A** - Баттерфляй

**B** - На спине

**C** - Брасс

**D** - Вольный стиль

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

### **Задание 17**

**Укажите олимпийские прыжковые виды легкой атлетики:**

**A** - тройной

**B** - с шестом

**C** - в длину с разбега

**D** - в высоту

**E** - опорный

**F** - многоскоки

**G** - подскоки

**H** - попеременный

**I** - боковой

Правильный ответ - A, B, C, D

### **Задание 18**

**Установите соответствие между видами спорта и обувью спортсмена:**



1. а
2. б
3. в
4. г
5. д

А - баскетбол

В - футбол

С - бокс

Д - горные лыжи

Е - лыжные гонки

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

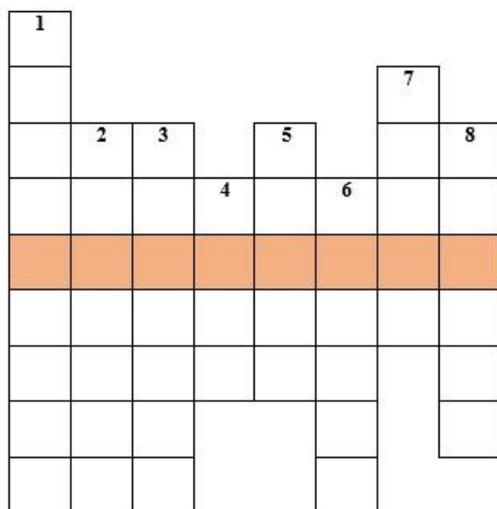
### Задание 19

Решите кроссворд и запишите слово в строку ответов, которое получится в выделенном столбце по горизонтали.

*По вертикали:*

1. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала.
2. Специальная обувь легкоатлета, предназначенная для бега или прыжков.
3. Сверхдлинные дистанции в легкой атлетике.
4. Легкоатлетический снаряд для метания. Имеет форму двух сложенных плоских тарелок с закругленными краями обода.
5. Конечный пункт дистанции в соревнованиях.

6. Бегун на длинные дистанции.
7. Элемент техники бега, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с землей.
8. Препятствие специальной конструкции, используемое при беге.



Правильный ответ - спринтер

### Задание 20

Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.

#### Задача:

При наклоне вперед из положения сидя на полу показатель активной гибкости ученика равен  $K_{акт} = +3$  см, а пассивной  $K_{пас} = +6$  см. Рассчитайте запас гибкости ( $K_{зап}$ ) ученика.

Правильный ответ - +3

## Вариант 4

### Задание 01

**Кто запретил Античные Олимпийские игры?**

- А - Юлий Цезарь
- В - Феодосий I Великий
- С - Константин I Великий
- Д - Александр Македонский

Правильный ответ - В

### Задание 02

**Где расположена штаб-квартира Международного Олимпийского Комитета?**

- А - Нью-Йорк
- В - Сидней
- С - Париж
- Д - Лозанна

Правильный ответ - D

### Задание 03

**Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?**

- А - гибкость
- В - выносливость
- С - скорость
- Д - общая выносливость

Правильный ответ - А

### Задание 04

**Какая техника выполнения прыжка в длину с места позволят уменьшить риск получения травмы во время приземления?**

**А** - приземление на полусогнутые ноги

**В** - приземление на одну ногу

**С** - приземление на прямые ноги

**Д** - как удобно прыгуну

Правильный ответ - А

#### **Задание 05**

**Что можно класть в карманы спортивных шорт на уроке физической культуры?**

**А** - телефон

**В** - кошелек

**С** - ничего

**Д** - маленькую игрушку

Правильный ответ - С

#### **Задание 06**

**Первая помощь при ушибах...**

**А** - приложить тепло на место ушиба

**В** - наложить давящую повязку и приложить холод на место ушиба

**С** - обработать зеленкой или йодом

**Д** - наложить стерильную повязку

Правильный ответ - В

#### **Задание 07**

**Для какой игры с мячом требуется самое большое поле?**

**А** - футбол

**В** - регби

**С** - поло

**Д** - гандбол

Правильный ответ - С

#### **Задание 08**

**Какие виды спорта впервые были включены в программу XXXII Летних Олимпийских игр в Токио?**

**А** - карате

**В** - академическая гребля

**С** - скейтбординг

**Д** - современное пятиборье

Правильный ответ - А, С

#### **Задание 09**

**Какие испытаниями для мальчиков IV ступени комплекса ВФСК ГТО являются по выбору?**

**А** - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**В** - челночный бег

**С** - туристический поход

**Д** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Правильный ответ - В, С

#### **Задание 10**

**Что может являться тестом для определения силовых способностей школьника?**

**А** - бег на лыжах 3 км

**В** - челночный бег

**С** - подтягивание на перекладине

**Д** - поднятие туловища из положения лежа

Правильный ответ - С, D

### Задание 11

**Как называется один из отрезков дистанции при эстафетном беге?**

Правильный ответ - этап

### Задание 12

**Правило в баскетболе, которое запрещает игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более \_\_\_\_\_ секунд (написать число).**

Правильный ответ - 3

### Задание 13

**Как называется молниеносная игра в шахматы с весьма ограниченным временем на обдумывание ходов (на всю партию отводится 5 минут)?**

Правильный ответ - блиц

### Задание 14

**Как называется вертикальный шест, на котором выполняются спортивные упражнения, танцы и акробатические трюки?**

Правильный ответ - пилон

### Задание 15

**Установите соответствие между видом спорта и размером стандартной площадки:**

1. 105 x 70
2. 26 x 14
3. 20 x 40
4. 25 x 70

**A** - Футбол

**B** - Баскетбол

**C** - Минифутбол

**D** - Лапта

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 16

**Укажите порядок пробегания дистанций в женском классическом конькобежном многоборье:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

А - 500 м

В - 1500 м

С - 1000 м

Д - 3000 м

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 17

**Укажите виды спорта с ракетками:**

А - сквош

В - теннис большой

С - настольный теннис (пинг-понг)

Д - бадминтон

Е - флорбол

F - гольф

G - бейсбол

Н - лапта

I - крикет

Правильный ответ - А, В, С, D

### Задание 18

**Установите соответствие между видами спорта и обувью спортсмена:**



1. а
2. б
3. в
4. г
5. д

**А** - легкая атлетика

**В** - футбол

**С** - бокс

**Д** - лыжные гонки

**Е** - баскетбол

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5

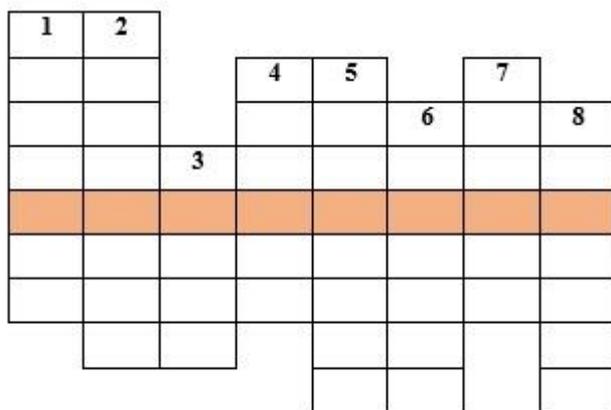
### Задание 19

Решите кроссворд и запишите слово в строку ответов, которое получится в выделенном столбце по горизонтали.

*По вертикали:*

1. Гол в свои ворота.
2. Футболист, который играет за клуб страны, гражданином которой не является.
3. Пространство между боковой линией и центральной частью футбольного поля.
4. Прием в футболе, во время которого защитник в падении выбивает мяч, предварительно проехав бедром по траве.

5. Игрок задней линии, отвечающий за неприкосновенность ворот.
6. Официальный лидер команды. Имеет право задавать вопросы главному арбитру. Носит специальную повязку.
7. Выход игрока вместо одного из пребывающих на поле.
8. Нападающий – атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью его является забивание голов.



Правильный ответ - голкипер

### Задание 20

Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.

#### Задача:

При наклоне вперед из положения сидя на полу показатель запаса гибкости ученика равен  $K_{зап} = +3$  см, а пассивной  $K_{пас} = +7$  см. Рассчитайте показатель активной гибкости ( $K_{акт}$ ) ученика. Запишите ответ цифрой.

Правильный ответ - +10