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

а) в Афинах

б) у горы Олимп

в) в Олимпии

г) в Спарте

**2. Тренеров в Древней Греции называли …**

а) гимнастами

б) олимпиониками

в) палестриками

г) мастерами

**3. Российский олимпийский комитет был создан…**

а) в 1916 году

б) в 1912 году

в) в 1911 году

г) в 1908 году

**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

г) клятва, произносимая спортсменами

**5. Международная олимпийская академия находится…**

а) в Афинах

б) в Цюрихе

в) в Олимпии

г) в Париже

**6. Игры XXX летней Олимпиады состоятся в…**

а) Париже

б) Берлине

в) Лондоне

г) Риме

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

 а) В.Сальников

 б) А Карелин

 в) А. Немов

 г) Е. Исинбаева

**8. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр**

а) легкой атлетике

б) плавании

в) борьбе

г) хоккее

**9. Любовь Козырева (Баранова), Евгений Дементьев, Юлия Чепалова, Лариса Лазутина – чемпионы олимпийских игр в …**

а) фигурном катании

б) биатлоне

в) лыжных гонках

г) конькобежном спорте

**10.Спортсмен России, установивший наибольшее количество мировых рекордов…**

 а) Ю. Власов

 б) В. Брумель

 в) Е.Исинбаева

 г) В Алексеев

**11. Наиболее неудачное выступление спортсменов России на зимних олимпийских играх было в …**

а) 2010 г. (Ванкувер)

б) 1994 г. (Лиллехаммер)

в) 2002 г. (Солт-Лейк-Сити)

г) 2006 г. (Турин)

**12. XXII зимние Олимпийские игры состоятся в …**

а) Солт-Лейк-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

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.Талисманами зимних Олимпийских игр 2014 году являются**…

а) полярные медведи Хайди и Хоуди

б) мальчик и девочка Хокон и Кристин

в) Белый Мишка, Зайка и Леопард

г) Заяц, Койот и Медведь

**15. Здоровье человека, прежде всего, зависит от …**

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г)образа жизни

**16. Физическая культура ориентирована на совершенствование**:

а) работоспособности человека

б)природных физических свойств человека

в) техники двигательных действий

г) физических и психических качеств людей

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

а) охлаждать

б) нагревать

в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

**18. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение …**

а) физической культуры

б) физического воспитания

в) физического совершенства

г) видов спорта

**19. Вид двигательной активности, благотворно воздействующий на физическое состояние и развитие человека, принято называть** …

а) физическим совершенствованием

б) физической культурой

в) физическим упражнением

г) физическим воспитанием

**20. Физическая подготовка это…**

а) развитие силовых способностей

б) уроки физической культуры в школе

в) освоение техники движений в различных видах спорта

г) развитие физических (двигательных) качеств человека

**21. 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.

**22. 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

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

а) координации движений

б) техники движений

в) скоростной силы

г) быстроты реакции

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

а) переоценивают свои возможности

б) следуют указаниям преподавателя

в) владеют навыками выполнения движения

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**25. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют**…

а) челночный бег

б) прыжки через скакалку

в) упражнения «на равновесие»

г) подвижные игры

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

а) координацию

б) быстроту

в) выносливость

г)гибкость

**27. Подготовительные упражнения применяются** …

а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

в) если обучающийся недостаточно физически развит

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

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

а) олимпийского флага

б) олимпийского девиза

в) олимпийской эмблемы

г) пяти олимпийских колец

**29. Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей – это... *.***

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

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

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

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

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

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

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

**37. Командная спортивная игра с мячом размером 58-60 см на площадке 20х40 метров, с воротами 3х2 метра называется … *.***

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

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

**40. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног называют … *.***

**КЛЮЧ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 **7-8 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Правильный отве**т |  | **№****п/п** | **Правильный ответ** |
| **Вопрос 1.** | **В** |  | **Вопрос 21.** | **Б** |
| **Вопрос 2.** | **А** |  | **Вопрос 22.** | **А** |
| **Вопрос 3.** | **В** |  | **Вопрос 23.** | **Г** |
| **Вопрос 4.** | **Б** |  | **Вопрос 24.** | **Б** |
| **Вопрос 5.** | **В** |  | **Вопрос 25.** | **В** |
| **Вопрос 6.** | **В** |  | **Вопрос 26.** | **Г** |
| **Вопрос 7.** | **Б** |  | **Вопрос 27.** | **В** |
| **Вопрос 8.** | **А** |  | **Вопрос 28.** | **Г** |
| **Вопрос 9.** | **В** |  | **Вопрос 29.** | **спорт** |
| **Вопрос 10.** | **Г** |  | **Вопрос 30.** | **судьёй** |
| **Вопрос 11.** | **А** |  | **Вопрос 31.** | **ворот** |
| **Вопрос 12.** | **В** |  | **Вопрос 32.** | **равновесие** |
| **Вопрос 13.** | **Б** |  | **Вопрос 33.** | **капитан** |
| **Вопрос 14.** | **В** |  | **Вопрос 34.** | **частота сердечных сокращений (ЧСС)** |
| **Вопрос 15.** | **Г** |  | **Вопрос 35.** | **утомлением** |
| **Вопрос 16.** | **Б** |  | **Вопрос 36.** | **пешка** |
| **Вопрос 17.** | **А** |  | **Вопрос 37.** | **гандбол** |
| **Вопрос 18.** | **Б** |  | **Вопрос 38.** | **гантель** |
| **Вопрос 19.** | **В** |  | **Вопрос 39.** | **гребок** |
| **Вопрос 20.** | **Г** |  | **Вопрос 40.** | **лазание** |