

## Теоретические задания по физической культуре для 8 класса

1. Раскройте понятие «Физическая культура». Это...
  - а) учебный предмет в школе;
  - б) воспитание физических качеств;
  - в) составная часть культуры человека.
  
2. Что такое физическое развитие человека?
  - а) Уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;
  - б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
  - в) совокупность антропометрических показателей и работоспособности.
  
3. Средство воспитания физических качеств человека:
  - а) физический труд;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическое воспитание.
  
4. Физические упражнения – это...
  - а) сочетание двигательных действий;
  - б) различные формы движений;
  - в) движения, выполняемые на зарядке.
  
5. Чем характеризуется физическая нагрузка?
  - а) Количеством повторных движений;
  - б) величиной воздействия упражнений на организм;
  - в) самочувствием человека.
  
6. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается лучше.
  - а) Легкая атлетика;
  - б) гимнастика;
  - в) лыжная подготовка.
  
7. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше.
  - а) Легкая атлетика;
  - б) волейбол;
  - в) гимнастика.
  
8. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где выносливость развивается лучше.
  - а) Баскетбол;
  - б) легкая атлетика;
  - в) гимнастика.

9. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где гибкость развивается лучше.

- а) гимнастика;
- б) баскетбол;
- в) легкая атлетика.

10. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где ловкость развивается лучше.

- а) Лыжная подготовка;
- б) баскетбол;
- в) гимнастика.

11. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Это...

- а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств;
- б) способ поддержания высокой работоспособности;
- в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.

12. Что определяет техника безопасности?

- а) Навыки занятия физическими упражнениями без травм;
- б) комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;
- в) правильное выполнение упражнений.

13. 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.

14. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышенная ЧСС;
- б) временное снижение работоспособности организма;
- в) слабость, головокружение, усталость.

15. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- а) В 1926 г.;
- б) в 1980 г.;
- в) в 1998 г.

16. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?
- а) На вершине горы Олимп под эгидой МОК;
  - б) на стадионе в Афинах под эгидой МОК;
  - в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК;
17. Первые Олимпийские игры современности проводились в:
- а) 1896 г.;
  - б) 1898 г.;
  - в) 1900 г.
18. Какие виды спорта вошли в программу игр I Олимпиады?
- а) Легкая атлетика, конный спорт, плавание, фехтование, велоспорт, гимнастика, борьба, стрельба, теннис;
  - б) борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование;
  - в) легкая атлетика, фехтование, гребля, стрельба, плавание, борьба, теннис, гимнастика, велоспорт.
19. В каком году и где состоялись I Всемирные юношеские игры?
- а) В 1998 г. в Москве;
  - б) в 1999 г. в Афинах;
  - в) в 2000 г. в Париже.
20. Укажите какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.:
- а) Ванкувер;
  - б) Санкт-Петербург;
  - в) Пекин.

Выполненные работы присылать по электронной почте: [smi.78@inbox.ru](mailto:smi.78@inbox.ru)  
или Viber 89053869964