Викторина по физкультуре.

8 класс

1.В адаптивную физическую культуру входит:

а) Физическое воспитание

б) Двигательная реакция

в) Физическая реабилитация и адаптивный спорт

г) Все варианты.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка это

а) направление физической культуры человека.

б) направление физических качеств

в) направление физических навыков

3. Развитие физической культуры получила известность в ….

а) Древней Греции и Древнем Риме

б) Древней Индии

в) Египет

4. Физическая культура в Древнем Риме была ориентирована на решение задач ….

а) укрепление здоровья

б) военную подготовку

в) укрепление телосложения

5. В каком году в СССР была Олимпиада?

а) 1984

б)1980

в)1992

6.Кто изобрел игру баскетбол?

а) Бувайсар Сайтиев

б) Хольгер Нильсен

в) Джеймс Нейсмит

7. Куда бросали мяч в баскетболе в 1891г.?

а) ведро

б) плетеная корзина

в)кольцо

8. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол?

а) 6

б)7

в) 5

9. Вес баскетбольного мяча?

а) 567-650

б)651-672

в)500-600

10. Если игрока толкнули во время выполнения броска или ударили по руке и мяч в кольцо не попал, он получает право

а) на пробитие двух штрафных бросков

б) на пробитие одного штрафного броска

в) на розыгрыш из под кольца

11. Бег с мячом в руках это-

а) ходьба

б) беготня

в) пробежка

12. Ведение двумя руками, повторное ведение это-

а) ведения мяча двумя руками

б) ходьба двумя руками

в) двойное ведение

13. За штрафной бросок присуждается

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко

14. За попадания мяча в кольцо присуждается.

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 4 очка

15. За результативный бросок из-за дуги радиусом 6,75 м присуждается

а) 1 очко

б) 2 очка

в) 3 очка

16. Сколько периодов в баскетболе?

а) 5

б) 2

в) 4

17. Сколько длится период по времени?

а) 20 мин

б) 15 мин

в) 10 мин

18. Сколько можно производить замен в баскетболе?

а) 1

б) 5

в) неограниченное количество

19. Кто изобрел игру Волейбол в 1895 г ?

а) Хольгер Нильсер

б) Джеймс Найсмит

в) Уильям Морган

20. Сколько зон в волейболе?

а) 2

б) 4

в)6

21. Сколько касаний мяча могут сделать игроки на своей половине в волейболе?

а) 5

б)6

в)3

22. До скольких очков длится большая партия в волейболе

а) 30

б)35

в) 25

23. До скольких очков длится малая партия в волейболе

а) 20

б) 10

в) 15

24. При равном счете в игре Волейбол она продолжается до достижение преимущества в …..

а)2 очка

б) 1 очко

в) 3 очка

25. Сколько нужно партий для выигрыша команд?

а) 2

б) 5

в) 3

26. Какой вид спорта называют « королевой»?

а) Баскетбол

б) Легкая атлетика

в) Волейбол

27. Упражнение для развитие выносливости?

а) бег на 5 мин

б) бег на 15-20 мин

в) бег на 10 мин

28. Разработать комплекс утренний гимнастики из 10 упражнений?

29. Дать определение Сила, Быстрота и Гибкость?

30.Спортсмен – это ?

31. Нарисовать площадку Баскетбола?

32. Нарисовать площадку Волейбола?

33. Разработать упражнения для развитие силовых способностей? ( не менее 6 упражнений).

34. Дать определения Разминка –это?

35. Физическая культура – это ?

Ответы:

1-г,2-а.3-а,4-а,б,5-б,6-в,7-б,8-в,9-а,10-а,11-в,12-в,13-в,14-б,15-в,16-в,17-в,18-в,19-в,20-в,21-в,22-в,23-в,24-а,25-в,26-б,27-б,

30 **Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Выносливость** — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

31. Спортсмен - Тот, кто систематически или профессионально занимается спортом .

34. Разминка - выполнение комплекса физических упражнений непосредственно перед тренировочным занятием или спортивным стартом для подготовки организма к предстоящим повышенным физическим нагрузкам.

35. **Физическая культура** - это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.