**Теоретические задания для 8 класса по физической культуре.**

1. Раскройте понятие «Физическая культура». Это…

1. учебный предмет в школе;
2. воспитание физических качеств;
3. составная часть культуры человека.

2. Что такое физическое развитие человека?

1. Уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;
2. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
3. совокупность антропометрических показателей и работоспособности.

3. Средство воспитания физических качеств человека:

1. физический труд;
2. физические упражнения;
3. физическое воспитание.

4. Физические упражнения – это…

1. сочетание двигательных действий;
2. различные формы движений;
3. движения, выполняемые на зарядке.

5. Чем характеризуется физическая нагрузка?

1. Количеством повторных движений;
2. величиной воздействия упражнений на организм;
3. самочувствием человека.

6. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается лучше.

1. Легкая атлетика;
2. гимнастика;
3. лыжная подготовка.

7. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше.

1. Легкая атлетика;
2. волейбол;
3. гимнастика.

8. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где выносливость развивается лучше.

1. Баскетбол;
2. легкая атлетика;
3. гимнастика.

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

1. гимнастика;
2. баскетбол;
3. легкая атлетика.

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

1. Лыжная подготовка;
2. баскетбол;
3. гимнастика.

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

1. способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств;
2. способ поддержания высокой работоспособности;
3. способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.

12. Что определяет техника безопасности?

1. Навыки занятия физическими упражнениями без травм;
2. комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;
3. правильное выполнение упражнений.

13. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при

 ушибах мягких тканей.

1. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
2. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
3. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

14. Дайте характеристику утомлению. Это…

1. общее недомогание, повышенная ЧСС;
2. временное снижение работоспособности организма;
3. слабость, головокружение, усталость.

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

1. В 1926 г.;
2. в 1980 г.;
3. в 1998 г.

16. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

1. На вершине горы Олимп под эгидой МОК;
2. на стадионе в Афинах под эгидой МОК;
3. у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК;

17. Первые Олимпийские игры современности проводились в:

1. 1896 г.;
2. 1898 г.;
3. 1900 г.

18. Какие виды спорта вошли в программу игр I Олимпиады?

1. Легкая атлетика, конный спорт, плавание, фехтование, велоспорт, гимнастика, борьба, стрельба, теннис;
2. борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование;
3. легкая атлетика, фехтование, гребля, стрельба, плавание, борьба, теннис, гимнастика, велоспорт.

19. В каком году и где состоялись I Всемирные юношеские игры?

1. В 1998 г. в Москве;
2. в 1999 г. в Афинах;
3. в 2000 г. в Париже.

20. Укажите какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.:

1. Ванкувер;
2. Санкт-Петербург;
3. Пекин.

**Ответы для 8 класса по физической культуре**

1. – в,

2. – б,

3. – б,

4. – а,

5. – б,

6. – б,

7. – а,

8. – б,

9. – а,

10. – б,

11. – в,

12. – б,

13. – б,

14. – б,

15. – б,

16. – в,

17. – а,

18. – б.

19. – а,

20. – в.