

## Тестовые задания для олимпиады по физической культуре для 7-8 классов

**1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- а. палестра;
- б. амфитеатр;
- в. гимнасии;
- г. стадион.

**2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...**

- а. 1920г. в Антверпене (Бельгия);
- б. 1924г. в Шамони (Франция);
- в. 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия);
- г. 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

**3. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:**

- а. голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- б. пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- в. пять колец;
- г. пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

**4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...**

- а. олимпийской хартии;
- б. олимпийской клятве;
- в. положении об олимпийской солидарности;
- г. официальных разъяснениях МОК.

**5. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а. обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- б. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в. знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- г. активная двигательная деятельность человека.

**6. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...**

- а. два этапа;
- б. три этапа;
- в. четыре этапа;
- г. от двух до четырёх, в зависимости от целевых задач.

**7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а. исходного положения;
- б. подводящих упражнений;
- в. основы техники;
- г. главного звена техники.

**8. Отличительным признаком умения является ...**

- а. участие автоматизмов при осуществлении операций;
- б. нестандартность параметров и результатов действия;
- в. стереотипность параметров действия;
- г. сокращение времени выполнения действия.

**9. Основу двигательных способностей составляют ...**

- а. двигательные автоматизмы;
- б. сила, быстрота, выносливость;
- в. гибкость и координированность;
- г. физические качества и двигательные умения.

**10. Основными источниками энергии для организма являются...**

- а. белки и витамины;
- б. углеводы и жиры;
- в. углеводы и минеральные элементы;
- г. белки и жиры.

**11. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а. холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;
- б. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- в. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**12. Под физическим развитием понимается ...**

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**13. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...**

- а. скоростных упражнений;
- б. силовых упражнений;
- в. упражнений «на гибкость»;
- г. упражнений «на выносливость».

**14. Всемирные юношеские Игры впервые проводились:**

- а. в Москве в 1998 г.;
- б. в Киеве в 1996 г.;
- в. в Санкт-Петербурге в 1994 г.;
- г. в Берлине в 1992 г.;

**15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:**

- а. двигательным умением;
- б. двигательным навыком;
- в. техническим мастерством;
- г. двигательной одарённостью.

**16. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...**

- а. США;
- б. Канаде;
- в. Японии;
- г. Германии.

**17. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является ...**

- а. календарь соревнований;
- б. правила соревнования;
- в. положение о соревновании;
- г. программа соревнований.

18. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок ...

- а. «фосбери флоп»;
- б. «перешагивание»;
- в. «перекатом»;
- г. «ножницами».

19. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...

\_\_\_\_\_

20. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как ...

\_\_\_\_\_

21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ...

\_\_\_\_\_

22. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

\_\_\_\_\_

23. Сопоставьте год проведения Олимпийских Игр с городом проведения, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов

Год проведения олимпийских игр		Город проведения олимпийских игр	
А	1928	1	Москва
Б	2008	2	Сидней
В	2000	3	Амстердам
Г	1980	4	Пекин
Д	1972	5	Афины
Е	1896	6	Мюнхен

24. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

- 1. упражнения, увеличивающие гибкость;
  - 2. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
  - 3. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
  - 4. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
  - 5. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
  - 6. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
  - 7. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7      в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4  
б. 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3      г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

25. Назовите виды дисциплин, в которых участники соревнуются в Современном пятиборье

\_\_\_\_\_

26. Запишите графически следующие исходные положения

Описание	Изображение
Стойка ноги врозь, руки перед собой	

Сед на пятках	
Правая в сторону на носок, руки вверх	
Упор лежа на предплечьях	
Равновесие на левой	

**27. Решите кроссворд на тему «Зимние Олимпийские Игры», записав ответы-слова в бланке ответов**

По горизонтали		По вертикали	
<b>1</b>	Командная спортивная игра, где участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени	<b>2</b>	Игра двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои
<b>3</b>	Специально оборудованное сооружение для прыжков на лыжах	<b>4</b>	Командное состязание в биатлоне. Каждая команда состоит из 4 спортсменов – представителей одной страны
<b>5</b>	Вид биатлонной гонки на 10 км для мужчин и на 7,5 км для женщин с двумя огневыми рубежами	<b>5</b>	Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротами
<b>7</b>	Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист	<b>6</b>	Танцор на коньках

