

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта
учащихся 7-8 классов**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Каждый правильный ответ оценивается в 5 баллов.

Время выполнения заданий – 40 минут.

Желаем успеха!

- 1. Что относится к объективным показателям самоконтроля?**
 - а. вес, пульс, спирометрия
 - б. дыхание, вес, самочувствие
 - в. сон, аппетит, самочувствие
 - г. вес, пульс, самочувствие
- 2. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**
 - а. развитие физических качеств людей.
 - б. поддержание высокой работоспособности людей.
 - в. подготовку к профессиональной деятельности.
 - г. сохранение и улучшение здоровья людей.
- 3. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**
 - а. подвижных и спортивных игр.
 - б. выпрыгиваний вверх с места.
 - в. скоростно-силовых упражнений.
 - г. прыжков в глубину.
- 4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**
 - а. Положении об Олимпийской солидарности.
 - б. Олимпийской клятве.
 - в. Олимпийской хартии.
 - г. Официальных разъяснениях МОК.
- 5. Инициатором запрета Олимпийских игр в 394 г н.э. явился...**
 - а. Римский император Феодосий I.
 - б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
 - в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 - г. Хуан Антонио Самаранч.
- 6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**
 - а. спортивным отбором.
 - б. педагогическим тестированием.
 - в. спортивной ориентацией.
 - г. диагностикой предрасположенности.
- 7. Церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр состоялась ...**
 - а. 28 января 2014 г.
 - б. 20 марта 2016 г.
 - в. 18 января 2014 г.
 - г. 07 февраля 2014 г.
- 8. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
- в. ожидается команда «марш».
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

9. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?

- а. Афины, 1888г.
- б. Спарта, 1896г.
- в. Спарта, 1888г.
- г. Афины, 1896г.

10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. двигательный режим
- б. рациональное питание
- в. закаливание организма
- г. личная и общественная гигиена

12. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а. аденозинтрифосфорная кислота
- б. молочная кислота
- в. аденозиндифосфорная кислота
- г. аденозинмонофосфорная кислота

13. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а. колонной
- б. шеренгой
- в. двухшеренговый строй
- г. линейным строем

14. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а. жизненной емкости легких
- б. индекса гибкости

- в. роста
- г. объема легких

15. Под физическим развитием понимается...

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия.
- б. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

16. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег.
- б. прыжки через скакалку.
- в. упражнения «на равновесие».
- г. подвижные игры.

17. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в...

- а. футболе.
- б. регби.
- в. гольфе.
- г. шахматах.

18. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а. Греция, 1924г.
- б. Швейцария, 1928г.
- в. Франция, 1924г.
- г. Франция, 1928г.

19. Лордоз - ...

- а. искривление позвоночника вперед.
- б. искривление позвоночника назад.
- в. искривление позвоночника вправо.
- г. искривление позвоночника влево.

20. Амплитуда движения измеряется в ...

- а. минутах.
- б. метрах.
- в. угловых градусах.
- г. секундах.