

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
7-8 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической
культуры и спорта**

Инструкция по выполнению заданий.

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

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением;

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 будет вернуться к пропущенным заданиям.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:

1. Инструкция к тесту мне...

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| а. Понятна. | в. Понятна не полностью. |
| б. Понятна отчасти. | г. Не понятна. |

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?

- | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|
| а. Да. | б. Нет. | в. Не знаю. | г. Да, но стесняюсь. |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|

Время работы – 45 минут

Выполните тестовые задания: в каждом из вопросов 1 – 30 выберите один правильный ответ и запишите его на листе ответов, указав напротив номера задания букву правильного ответа, например, 1 – а.

1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- а) 1516 год в Германии;
- б) 1850 год в Англии;
- в) 1896 год в Греции;
- г) 1869 год во Франции.

2. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?

- а) с 576 г.н.э.
- б) с 776 г. до н.э.
- в) с 392 г. н.э.
- г) с 382 г. н.э.

3. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) слабость мышц спины;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

4. Основной прием в баскетболе, который позволяет партнерам взаимодействовать:

- а) остановка
- б) передача
- в) ведение
- г) бросок.

5. Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:

- а) непрерывный
- б) круговой
- в) повторный
- г) интервальный.

6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 км;
- г) плавание 800 метров.

7. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км 195 м
- б) 32 км 195 м
- в) 50 км 195 м
- г) 45 км 195 м

8. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а) Токио
- б) Чикаго
- в) Рио-де-Жанейро
- г) Мадрид

9. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;
- г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

10. Каковы показатели пульса в норме у здорового взрослого нетренированного человека в состоянии покоя?

- а) 60-80; б) 70-90; в) 75-85; г) 50-70.

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

- а) жизненной емкости легких;
- б) индекса гибкости;
- в) роста;
- г) объема легких.

12. Во время игры в баскетбол после попадания мяча в кольцо игра начинается:

- а) с центра площадки в) из-за боковой линии
- б) из-за лицевой линии за кольцом г) по решению судьи

13. Размеры волейбольной площадки:

- а) 16×9 м; б) 18×9 м; в) 18×12 м; г) 16×8 м.

14. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру, называется ...

- а) бросок; б) подача; в) передача; г) прием.

15. 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.

16. Какие команды подаются судьей на старте бега на дистанции 1500 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!» в) «Внимание! Марш!»
б) «На старт! Марш!»; г) «Приготовиться! Марш!».

17. К гимнастическим прыжкам относятся:

- а) прыжки в длину с места;
б) прыжки в высоту с разбега;
в) опорные и безопорные прыжки;
г) прыжки со скакалкой.

18. С помощью челночного бега 3 × 10м у школьников 5-8 классов определяют:

- а) скоростные способности в) координационные способности
б) скоростно-силовые способности г) силовые способности

19. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»

- 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.

20. В каком году в Советском Союзе был введен комплекс ГТО?

- а) 1931 б) 1935
в) 1941 г) 1945

21. Амплитуда движения измеряется в...

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

22. Какой предмет используется при занятиях художественной гимнастикой?

- а) теннисный мяч в) обруч
б) диск г) мяч для настольного тенниса

23. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр в) скоростно-силовых упражнений
б) выпрыгиваний вверх с места г) прыжков в глубину

24. К основным физическим качествам относятся:

- а) рост, вес, объем бицепсов, гибкость;
б) бег, прыжки, метание, выносливость;

- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- г) рост, прыжки, метание, гибкость.

25. Бег на короткие дистанции иначе называют:

- а) курбет;
- б) рондат;
- в) спринт;
- г) финт.

26. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя зарядка;
- г) выполнение физических качеств.

27. Если при метании мяча спортсмен переходит контрольную линию, то ему...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет;
- г) делается предупреждение.

28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) круглая спина.

29. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а) биологических;
- б) мотивов;
- в) привычек;
- г) убеждений.

30. В каком виде спорта из приведенного списка соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

- а) фигурное катание
- б) санный спорт
- в) лыжные гонки
- г) горнолыжный спорт