

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
РАКИТЯНСКОГО РАЙОНА

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических
знаний учащихся по олимпиаде «физическая культура» для 7-8 кл.

Вам предлагается ответить на 30 вопросов. За правильный ответ – 1
балл. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать
один правильный ответ и обвести кружком соответствующую букву.
Будьте внимательны, отмечая правильные ответы.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских
играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основоположителем отечественной системы физического воспитания
является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают
тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его
жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека.

- е) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бастериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд./мин.;
б) 90-150 уд./мин.;
в) 150-170 уд./мин.;
г) 170-200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:

- а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
б) основ техники;

- в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
б) марш-бросок;

- в) кросс;
г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шпиковки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м;
б) 9x12 м;
в) 8x16 м;
г) 9x18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшагажный ход;
б) попеременный одношажный ход;
в) попеременный двухшажный ход;
г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

12-5

Иванов (Иванов Е.И.)

Мини/Темарова Л.А.

А1- (Ангелова А.А.)