

Шраев Дакел

7кл

Управление образования Городовиковского районного муниципального образования  
Республики Калмыкия  
Задания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре \_ для 7-8 класса  
2023-2024 учебный год

300

Время выполнения – 40 мин

Тесты по физической культуре для учащихся 7-8-х классов (теоретическая часть)

### Вопросы.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
  - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
  - б) процесс изменения функций и форм организма;
  - +  в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
  - а) 1976 г., Монреаль;
  - +  б) 1980 г., Москва;
  - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
  - а) на личность в целом;
  - б) на сердечно-сосудистую систему;
  - в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
  - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
  - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
  - +  а) Укрепление здоровья;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
  - +  а) Венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
  - а) Оглядываться назад;

- б) задерживать дыхание;
- +  в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- +  а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, вовремя и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- +  б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- +  б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- +  в) подтягивание из вися на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- +  б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- +  а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

+  в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

+  а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 27см;

+  в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

+  а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

+  а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

+  б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....

+  а) городу;

б) региону;

в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является ....

а) международной неправительственной организацией;

+  б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ....

а) утренняя гимнастика;

+  б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

25. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как *замена 20*

26. Бег по пересечённой местности обозначается как *кросс 20*

27. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....

28. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется *мяч 20*

29. Самым быстрым способом плавания является *кравль 20*

30. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как *допинг 20*

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

32. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется *здоровья 20*

**Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме) стоимость одного задания – 1 балл**

**Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме) - стоимость одного задания – 2 балла**

**Максимальное количество возможных баллов 40**