

школьный этап  
по предмету «Физическая культура»  
7-8 КЛАСС

1. 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»

2. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. совершенствования телосложения
- в. обеспечения полноценного физического развития
- г. формирования двигательных умений и навыков

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей
- б. поддержание высокой работоспособности людей
- в. сохранение и улучшение здоровья людей
- г. подготовку к профессиональной деятельности

4. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это...

- а. отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек
- б. высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к инфекционным и вирусным заболеваниям
- в. состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни
- г. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

5. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в....

- а. 1928 году
- б. 1931 году
- в. 1940 году
- г. 1951 году

6. Современные Олимпийские игры состоят из...

- а. открытия соревнований, награждения участников и закрытия
- б. соревнований сборных команд стран по программе МОК
- в. летних Олимпийских игр и зимних Олимпийских игр
- г. соревнований по летним и зимним видам спорта

7. Виды спорта Зимней универсиады 2019

- а. Шорт-трек
- б. Кёрлинг
- в. Фигурное катание
- г. Хоккей
- Отметить все позиции

8. Какие города России были столицами Олимпийских игр...

- а. Москва

б. Санкт-Петербург

☒ в. Сочи

г. Калининград

Отметить все позиции

9. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр...

а. рукопашный бой

б. тхэквондо

в. дзюдо

☒ г. городошный спорт

Отметить все позиции

10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

☒ а. уважение к сопернику

б. принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке

в. все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу

г. добиваться победы любой ценой

Отметить все позиции

11. Специфика физического воспитания заключается в...

☒ а. повышении адаптационных возможностей организма человека

б. формировании двигательных умений и навыков человека

в. создании благоприятных условий для развития человека

г. воспитании физических качеств человека

12. Физическая подготовка представляет собой...

а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью

в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств

☒ г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

13. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а. Положении об Олимпийской солидарности

б. Олимпийской клятве

☒ в. Олимпийской хартии

г. официальных разъяснениях МОК

14. Выносливость человека не зависит от...

а. энергетических возможностей организма

б. пастойчивости, выдержки, мужества

в. технической подготовленности

☒ г. максимальной частоты движений

15. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

а. уровнем развития первобытных людей.

б. условиями существования человечества.

☒ в. характером трудовых и боевых действий людей.

г. географическим расположением обитания людей.

16. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом .....

+ 17. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.  
Передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств, называется плавание.

18. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

Физические качества	Содержание теста
а. сила - 4 +	1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
б. быстрота - 6,1 +	2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
в. скоростно - силовые качества - 5 +	3. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
г. выносливость - 4 +	4. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений.
д. гибкость - 3 +	5. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
	6. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции

19. Перечислите в бланке ответов, в правильной последовательности элементы прыжка в длину с разбега...

20. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы присутствия чтобы  
Закончите фразу здоровья.