

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. Основопологающие 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. настойчивости, 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 ...

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 1	2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
в. скоростно - силовые качества 5	3. Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
г. выносливость 2	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. *разбег, толчок, прыжок,*

20. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы... *подержать себя*

Закончите фразу  
*в форме и для здоровья.*