**Тест (Олимпиада по физкультуре 7-8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Первый Олимпийские игры Древности состоялись  в…** |
|  | **А**.  906 г . до нашей эры. |
|  | **Б**. 1201 г до нашей эры. |
|  | **В**. 776 г. до нашей эры. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **2.** | **Термин «Олимпиада» означает…** |
|  | **А.**Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми |
|  | **Б.**Четырехлетний  период между Олимпийскими играми |
|  | **В.**Собрание спортсменов в одном городе |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **3.** | **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…** |
|  | **А.**Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое. |
|  | **Б.**Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое. |
|  | **В.**Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **4.** | **Олимпийская хартия – это…** |
|  | **А.**Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертеном. |
|  | **Б**. Свод законов, по которым живёт Олимпийское движение. |
|  | **В**. Правила соревнований, входящих в программу  Олимпийских Игр. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **5.** | **В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет…** |
|  | **А.**Правительство страны. |
|  | **Б.**Министерство спорта. |
|  | **В.**Национальный олимпийский комитет. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **6.** | **Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал…** |
|  | **А.** Римский император Феодосий I. |
|  | **Б**. Философ – мыслитель Аристотель. |
|  | **В**. Пьер де Фредди, барон де Кубертен. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **7.** | **Первые Олимпийские игры современности состоялись в …** |
|  | **А.**1896 году. |
|  | **Б**. 1908 году. |
|  | **В**. 1980 году. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **8.** | **Первым олимпийским чемпионом России стал …** |
|  | **А.**Фигурист Николай Панин-Коломенский. |
|  | **Б**. Гимнастка Ольга Корбут. |
|  | **В**. Борец Николай Орлов. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **9.** | **Талисманом XXII  Летних Олимпийских игр являлся …** |
|  | **А.**Медведь**.** |
|  | **Б**. Лиса**.** |
|  | **В.**Заяц**.** |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **10.** | **Всемирные юношеские Игры впервые проводились в…** |
|  | **А.**Москве 1998г. |
|  | **Б.**Берлине в 1992г. |
|  | **В.**Киеве 1992 г. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **11.** | **Первой олимпийской чемпионкой Советского Союза стала…** |
|  | **А.**Светлана Журова. |
|  | **Б**. Нина Пономарева – Ромашкова. |
|  | **В**. Лидия Скобликова. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **12.** | **Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в …** |
|  | **А.**США |
|  | **Б.**Германии |
|  | **В.**Канаде |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **13.** | **Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как** |
|  | **А.**Упор |
|  | **Б.**Вис |
|  | **В.**Хват |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **14.** | **В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после  «скачка» называется…** |
|  | **А.**Диск |
|  | **Б.**Ядро |
|  | **В.**Копье |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **15.** | **Осанкой называется …** |
|  | **А.**Силуэт человека |
|  | **Б.**Привычная поза человека в вертикальном положении |
|  | **В.**Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **16.** | **Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией  органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется …** |
|  | **А.**Развитие |
|  | **Б.**Здоровье |
|  | **В.**Физическое совершенство |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **17.** | **Элементы здорового образа жизни – это …** |
|  | **А.**Всё перечисленное. |
|  | **Б.**Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена. |
|  | **В.**Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе**.** |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **18.** | **Основные факторы риска в образе жизни людей – это …** |
|  | **А.**Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы. |
|  | **Б**. Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение. |
|  | **В**. Всё перечисленное. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **19.** | **Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют …** |
|  | **А.**Общественную гигиену. |
|  | **Б**. Личную гигиену. |
|  | **В**. Специальную гигиену. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **20.** | **Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть …** |
|  | **А**. Здоровым образом жизни. |
|  | **Б**. Закаливанием. |
|  | **В**. Атлетической гимнастикой. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **21.** | **Физическим упражнением называют …** |
|  | **А.**Двигательное действие, используемое для формирования техники движений |
|  | **Б.**Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья |
|  | **В.**Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **22.** | **Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется…** |
|  | **А.**Стресс |
|  | **Б.**Удар |
|  | **В.**Травмой |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **23.** | **Для воспитания быстроты используются …** |
|  | **А.**Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью |
|  | **Б.**Силовые упражнения, выполняемые  в высоком темпе |
|  | **В.**Подвижные  и спортивные игры |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **24.** | **Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки …** |
|  | **А.**28х14 |
|  | **Б.**26х14 |
|  | **В.**30х15 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **25.** | **Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для …** |
|  | **А.**Снятия стресса |
|  | **Б.**Подготовки к урокам физической культуры |
|  | **В.**Поддержания работоспособности человека |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **26.** | **Основным средством физического воспитания является …** |
|  | **А**.Физические упражнения. |
|  | **Б**. Закаливание. |
|  | **В**. Соблюдение режима дня. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **27.** | **Под гибкостью как физическим качеством понимается** |
|  | **А.**Эластичность мышц и связок |
|  | **Б.**Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона |
|  | **В.**Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **28.** | **Катание на доске за воздушным змеем называется…** |
|  | **А.**Кайтсерфинг (кайтинг) |
|  | **Б.**Виндсерфинг |
|  | **В.**Парашютный спорт |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **29.** | **Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей  и определяющая спортивные достижения,****называется** |
|  | **А.**Спортом |
|  | **Б.**Физической культурой |
|  | **В.**Физическим воспитанием |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **30.** | **Для оказания первой  помощи при ушибах мягких тканей необходимо…** |
|  | **А**. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение. |
|  | **Б.** Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба. |
|  | **В**. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния и покой. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **31.** | **Для оказания первой  помощи при ранениях необходимо…** |
|  | **А**. Наложение транспортной шины и жгута на место раны. |
|  | **Б**. Введение противостолбнячной сыворотки. |
|  | **В**. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **32.** | **Структура урока физической культуры состоит из …** |
|  | **А**. Вводной, разминочной, восстановительной части. |
|  | **Б**. Подготовительной, основной, заключительной части. |
|  | **В**. Организационной, самостоятельной, низкоинтенсивной части. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **33.** | **Александр Карелин – олимпийский чемпион в…** |
|  | **А**. Гимнастике. |
|  | **Б.** Борьбе |
|  | **В**. Плаваньи. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **34.** | **Александр Попов – олимпийский чемпион в …** |
|  | **А**. Гимнастике. |
|  | **Б.** Борьбе. |
|  | **В**. Плаваньи. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **35.** | **Скелетон является разновидностью…** |
|  | **А**. Санного спорта. |
|  | **Б**. Конькобежного спорта. |
|  | **В**.  Горнолыжного спорта. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **36.** | **Первые юношеские олимпийские игры состоялись в …** |
|  | А. Корейская Народно - Демократическая Республика. |
|  | Б. Республика Сингапур. |
|  | В.Китайская Народная Республика. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **37.** | **Стритбол – это разновидность …** |
|  | **А.**Баскетбола. |
|  | **Б.** Футбола. |
|  | **В.** Гандбола. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **38.** | **XXII Зимние Олимпийские игры будут проходить в …** |
|  | **А**. России. |
|  | **Б**.  США. |
|  | **В**.  Норвегии. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **39.** | **При воспитании ловкости предъявляются  повышенные требования к следующим способностям :** |
|  | **А.**Силовым. |
|  | **Б.** Координационным. |
|  | **В.** Скоростным. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **40.** | **В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?** |
|  | **А**. В 1924 году в Шамони. |
|  | **Б**. В 1928 году в Берне. |
|  | **В**. В 1908 году в Лондоне. |

 |