**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. | |