

ТЕСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7-8 КЛАСС
(теоретическая часть)

Задания в закрытой форме. При выполнении заданий 1-14 выберите правильный ответ из ниже предложенных и впишите в бланк ответов.

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;
- г) учебный предмет в школе.

2. Основоположником отечественной науки в области физической культуры и спорта считается

- а) Н.Н. Бернштейн
- б) В.М. Зациорский
- в) П.Ф. Лесгафт
- г) И.П. Павлов

3. Девиз Олимпийских игр «*citius, altius, fortius!*» означает

- а) ярче, красивее, лучше!
- б) сильнее, быстрее, выше!
- в) быстрее, выше, сильнее!
- г) лучше меньше, да лучше!

4. 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.

5. Что такое закаливание?

- а) укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком;
- г) посещение бани и сауны.

6. Каковы причины нарушения осанки?

- а) неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека;

г) уменьшение веса.

7. 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;
- г) игры проводились по всему миру.

8. 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;
- г) измерять частоту дыхания.

9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

10. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- а) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- б) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- в) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

г) отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. С какой целью используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме дня:

- а) улучшения мозговой деятельности;
- б) улучшения мышечной деятельности;
- в) снятия стресса;
- г) улучшения работоспособности и самочувствия.

13. При ухудшении самочувствия на уроке физической культуры учащийся должен в первую очередь:

- а) позвонить родителям;
- б) поставить в известность учителя;
- в) сообщить директору школы;
- г) сообщить врачу.

14. Для предотвращения травм на занятиях физическим упражнениями необходимо занимающемуся:

- а) не переоценивать свои возможности;
- б) владеть навыками выполнения движений;
- в) строго следовать указаниям учителя;
- г) эмоционально контролировать себя.

Задания в открытой форме. При выполнении заданий 15-20, завершите утверждение записав соответствующее слово в бланк.

15. Боковое искривление позвоночного столба – это _____.

16. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение _____

17. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр в _____

18. Основным средством физического воспитания является _____

19. _____ переворот через голову на поверхности.

20. _____ - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Задания на установление последовательности 21-23.

21. Установите последовательность действий первой помощи при ранах.

- 1) Ввести противостолбнячную сыворотку.
- 2) Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
- 3) Обработать края раны перекисью водорода.
- 4) Остановить кровотечение.
- 5) Поднять поврежденную часть тела выше туловища.

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

22. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.

- 1) Деятельность учреждений здравоохранения.
- 2) Наследственности.
- 3) Состояние окружающей среды.
- 4) Условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4.

б) 2, 4, 1, 3.

в) 4, 3, 2, 1.

г) 3, 1, 4, 2.

23. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких?

1. принципа систематичности,
2. принципа разнообразности,
3. принципа постепенности,
4. принципа активности,
5. принципа индивидуальности.

а) 2, 4, 5.

б) 1, 2, 4.

в) 3, 4, 5.

г) 1, 3, 5.

Задания 24-25 на соотнесение понятий и определений. Впишите цифры в соответствующие поля бланка.

24.

Понятия	Характеристики
А. Физическое воспитание -	1. важнейший раздел учебно-тренировочного процесса
Б. Физическая культура -	2. процесс развития на развитие индивида
В. Физическая подготовка -	3. часть человеческой культуры

25.

Понятия	Характеристики
А. Двигательные умения -	1. оптимальная степень владения техникой действия
Б. Двигательные навыки -	2. способность человека выполнить двигательное действие
В. Физическое развитие -	3. совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия
Г. Физические качества -	4. процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма