

Управление образования Городовиковского районного муниципального образования  
Республики Калмыкия

Задания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре \_ для 7-8 класса  
2023-2024 учебный год

Время выполнения – 40 мин

Тесты по физической культуре для учащихся 7-8-х классов (теоретическая часть)

### Вопросы.

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.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;

- б) задерживать дыхание;  
в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);  
б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;  
в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

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

10. 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.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;  
б) длительный бег до 25-30 минут;  
в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;  
б) бег с различной скоростью и продолжительностью;  
в) эстафеты с набором различных заданий.

13. 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.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);  
б) Пифагор (математик);  
в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;  
б) Пьер де Кубертен;



в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- +  
а) Сообщить об этом администрации учреждения;  
б) вызвать «скорую помощь»;  
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- +  
а) Николай Панин-Коломенкин;  
б) Дмитрий Саутин;  
в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- +  
а) 200м 1см;  
б) 50м 71см;  
в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- +  
а) Летящий мяч;  
б) мяч в воздухе;  
в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- +  
а) Джеймс Нейсмит;  
б) Майкл Джордан;  
в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?  
а) 1,2,3;  
б) 3,2,1;  
в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....

- +  
а) городу;  
б) региону;  
в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является ....

- а) международной неправительственной организацией;  
б) генеральной ассоциацией международных федераций;  
в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ....

- +  
а) утренняя гимнастика;  
б) тренировка;  
в) самостоятельные занятия.

25. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как *.замена.*

26. Бег по пересечённой местности обозначается как *.кросс...*

27. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....

28. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется *.мечом.....*

29. Самым быстрым способом плавания является *.красль.....*

30. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как *.допинг...*

31. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению *.роста.....*

32. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется *.здоровье*

*Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме) стоимость одного задания – 1 балл*

*Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме) - стоимость одного задания – 2 балла*

*Максимальное количество возможных баллов 40*