**7 – 8 классы**

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

**1. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено  
преимущественно** ...

а) уровнем развития первобытных людей;

б) условиями существования человечества;

в) характером трудовых и боевых действий первобытных людей;

г) географическим расположением мест обитания людей.

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

**2. Олимпийская хартия** - **это** ...

а) концепция современного олимпизма;

б) название оды написанной Пьером де Кубертеном;

в) правила соревнований входящих в программу;

г) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр.

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

**3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке** ...

а) вверху - красное, голубое, черное, внизу желтое и зеленое;

б) вверху - зеленое, черное, красное, внизу - голубое и желтое;

в) вверху - голубое, черное, красное, внизу желтое и зеленое;

г) вверху - голубое, черное, красное, внизу - желтое и зеленое.

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

**4. Пять олимпийских колец символизируют** ...

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека.

**5. Впервые был поднят Олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и  
 клятва участников на играх** ...

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

а) играх V Олимпиады в Стокгольме в 1912 г.;

б) играх VII Олимпиады в Антверпене в 1920 г.;

в) играх X Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1932 г.;  
г), играх XI Олимпиады в Берлине в 1936 г.

I

**6. Современные Олимпийские игры состоят из** ...

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

а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;

б) соревнований сборных команд стран по программе МОК;

в) соревнований по летним или зимним видам спорта;

г) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.

**7. Параолимпийские игры проводятся начиная с** ...

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

а) 1960 г.;

б) 1972 г.;

в) 1980 г.;

г) 1988 г..

**8. Что такое гиподинамия?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

а) низкая скорость движения в различных локомоциях;

б) малоподвижный образ жизни;

**9. Состояние здоровья обусловлено:**

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

а) образом жизни;

б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения;

г) резервными возможностями организма.

**10. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых**

**и волевых качеств является:**

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

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя гимнастика;

г) выполнение физических упражнений.

**11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

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

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

**12. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:**

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

а) водой;

б) солнцем

в) воздухом;

г) холодом.

**13. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового**

**возраста достигается с помощью:**

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

а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**14. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами**

**через каждые ... минут.**

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

а) 25-30;

б) 40-45;

в) 55-60;

г) 70-75.

**15. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если**

**разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет:**

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

а) менее 12 ударов в минуту;

б) от 12 до 18 ударов в минуту;

в) от 19 до 25 ударов в минуту;

г) более 25 ударов в минуту.

**16. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания**

**жизни в состоянии покоя, обозначается:**

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

а) как нормальная жизнедеятельность;

б) «золотая середина»;

в) баланс энергии;

г) основной обмен.

**17. В каком виде спорта наибольшее значение имеет быстрота одиночного  
 движения?**

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

а) борьба;

б) баскетбол;

в) футбол;

г) бег.

**18. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

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

а) фехтование;

б)волейбол;

в) спортивная гимнастика;

г) фигурное катание.

**19. В каком виде спорта в большей степени проявляется абсолютная сила?**

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

а) спортивная гимнастика;

б) классическая борьба;

в) тяжелая атлетика;

г) пауэрлифтинг.

**20. Ациклический вид спорта:**

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

а) спортивная ходьба;

б) бег;

в) метание;

г) гребля.

**21. Циклический вид спорта:**

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

а) фехтование;

б)стрельба;

в) гандбол;

г) конькобежный спорт.

**22. Измерение гибкости осуществляется при помощи:**

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

а) динамометра;

б) гониометра;

в) спирометра;

г) люксметра.

**23. Ходьба представляет собой ... движение.**

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

а) циклическое;

б) ациклическое;

в) маятникообразное;

г) волнообразное.

**24. В какой профессии в большей степени проявляется физическое качеств «ловкость»?**

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

а) инженер;

б) бухгалтер;

в) кондитер;

г) учитель.

**25. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-  
 психологические основы содержат информацию о** ... .

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

а) биомеханике движений;

б) физическом развитии;

в) физической подготовке;

г) физических упражнениях.

**26. Нормативные функции физической культуры наиболее ярко проявляются в** ...

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

а) кондиционной физической культуре;

б) школьной физической культуре;

в) базовой физической культуре;

г) спорте.

**27. Спортивно-игровую деятельность характеризует:**

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

а) стремление к максимальному результату;

б) конфликтность ситуаций поединков;

в) наличие конкретного сюжета;

г) высокая значимость качества исполнения роли.

**28. Двигательная активность, ориентированная на восстановление**

**и оздоровление организма характерна** ....

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

а) для физкультурного движения;

б) для общеприкладного направления ...;

в) для спортивного направления ...;

г) для рекреационного направления.

**29. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:**

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

**а) календарь соревнований;**

**б) правила соревнований;**

**в) положение о соревновании;**

**г) программа соревнований.**

**30. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?**

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

**а)** 100 **м;**

**б)** 200 **м;**

**в)** 500 **м;**

**г)** 400 **м.**

**7-8 классы**

**Ответы на тестовые вопросы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Варианты ответов | | | | № вопроса | Варианты ответов | | | |
| 1. | в |  |  |  | 16 | Г |  |  |  |
| 2. | б |  |  |  | 17. | а |  |  |  |
| 3. | в |  |  |  | 18. | в |  |  |  |
| 4. | в |  |  |  | 19. | г |  |  |  |
| 5. | б |  |  |  | 20. | в |  |  |  |
| 6. | г |  |  |  | 21. | г |  |  |  |
| 7. | а |  |  |  | 22. | б |  |  |  |
| 8. | б |  |  |  | 23. | а |  |  |  |
| 9. | А |  |  |  | 24. | в |  |  |  |
| 10. | В |  |  |  | 25. | в |  |  |  |
| 11. | А |  |  |  | 26. | г |  |  |  |
| 12. | В |  |  |  | 27. | б |  |  |  |
| 13. | В |  |  |  | 28. | г |  |  |  |
| 14. | Г |  |  |  | 29. | в |  |  |  |
| 15. | Б |  |  |  | 30. | в |  |  |  |