

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
для учащихся 5-6 классов.

Внимательно прочитайте каждое задание и выберите один из вариантов ответа.

1 Назовите имя чемпиона мира по прыжкам в длину, чей рекорд продержался 25 лет:

- а) Л. Лонг;
- б) П. Нурми;
- в) Дж. Оуэнс;
- г) М. Спьяцц.

2 Столица XXVII летних Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Стольгольм;
- в) Токио;
- г) Хельсинки.

3 Назовите Родину шахмат:

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

4 Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге:

- а) В. Борзов;
- б) В. Брумель;
- в) И. Льюис;
- г) А. Перлов.

5 Советская участница трех Олимпиад, обладательница полного комплекта медалей — золотая (Мюнхен), серебряная (Монреаль), бронзовая (Мехико):

- а) Г. Зыбина;
- б) Т. Пресс;
- в) Т. Тышкевич;
- г) Н. Чижова.

6 Последние Олимпийские игры XX столетия:

- а) XXV;
- б) XXVI;
- в) XXVII;
- г) XXVIII.

7 Количество стран, принявших участие в I Современных Олимпийских играх:

- а) 13;
- б) 14;
- в) 16;
- г) 17.

8 Впервые спортсмены СССР участвовали в XV летних Олимпийских играх. По какому виду спорта Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом:

- а) борьбе «самбо»;
- б) по гимнастике;
- в) легкой атлетике;
- г) плаванию.

9 Осанка - это:

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

10 Количество калорий необходимых для оптимальной жизнедеятельности:

- а) 2400;
- б) 2900;
- в) 3000;
- г) 3100.

11 Причина, вызывающая нарушение осанки:

- а) высокий рост;
- б) нестандартная мебель;
- в) недостаточная сила мышечных групп;
- г) увеличение лордоза и кифоза.

12 Как следует рассматривать здоровый образ жизни:

- а) как дань Олимпийским играм;
- б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- в) только как рациональное питание;
- г) только как достаточную двигательную активность.

13 К чему приводит плохая осанка:

- а) к снижению аппетита;
- б) к развитию вегетососудистой дистонии;
- в) к развитию быстроты;
- г) к смещению органов грудной клетки.

14 Что является объективным показателем состояния здоровья:

- а) боль в правом боку;
- б) трудное засыпание;
- в) масса тела;
- г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

15 В чем измеряется жизненная емкость легких:

- а) в кубических сантиметрах;
- б) в метрах;
- в) в килограммах;
- г) в литрах.

16 Физические упражнения это -:

- а) последовательность выполнения движений и элементов;
- б) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии;
- в) двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

17 Силу человека можно определить, как:

- а) величину максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;
- б) его способ преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
- в) психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения.

18 Используя метод круговой тренировки, можно развить:

- а) выносливость;
- б) силу;
- в) координационные способности;
- г) развить комплексно физические качества.

19 При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление:

- а) в спринтерском беге;
- б) в спортивных и подвижных играх;
- в) при показе отдельного упражнения;
- г) при рассказе о важности гигиенических навыков.

20 Для развития быстроты движений необходимо:

- а) двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;
- б) двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;
- в) двигательное действие выполнять с попеременной скоростью;
- г) двигательное действие выполнять с равномерной скоростью.

21 Наиболее распространенным средством развития выносливости является:

- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;
- б) метание мяча, прыжки в длину;

Ф 590

- в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание;
г) утренняя гигиеническая гимнастика.

22 Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1 Прыжки или бег;

2 Подтягивание;

3 Упражнения для мышц ног;

4 Упражнения для мышц туловища;

5 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

6 Дыхательные упражнения.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

а) 1,2,3,4,6,5;

б) 3,5,1,4,2,6;

в) 2,5,4,3,1,6;

г) 6,5,4,3,1,2.

23 Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов?

а) на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;

б) на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях;

в) на гимнастический мат мягко на пятки;

г) на гимнастический мат в положение основной стойки.

24 Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?

а) от простого к сложному;

б) от сложного к простому;

в) от неосвоенного к освоенному;

г) от неизвестного к известному.

25 Что такое сила?

а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

б) способность преодолевать внешнее сопротивление;

в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

г) способность выполнять движение с большой амплитудой.

26 При помощи какого тестового упражнения определяется скоростно-силовые качества?

а) бег на 2000 м;

б) подтягивание на перекладине;

в) прыжок в длину с места;

г) наклон вперед, сидя на полу.

27 Какой из основных способов плавания самый быстрый?

а) кроль на груди;

б) брасс;

в) кроль на спине;

г) баттерфляй.

28 Какое тестовое задание служит для определения уровня выносливости?

а) бег 30 м;

б) гимнастический мост;

в) прыжки в высоту;

г) бег на 1000 м.

29 Для развития координационных способностей можно использовать:

а) подвижные игры;

б) упражнения в метании;

в) бег на средние дистанции;

г) подтягивание, поднятие туловища.

30 Какие виды упражнений относятся к циклическим?

а) спортивные и подвижные игры;

б) бег, плавание, передвижения на лыжах;

в) борьба, прыжки в высоту;

г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча.

11,55

Ф 73

Правила приема на программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 класс

Задания в закрытой форме

1. Двигательными умениями и навыками принято называть...
А. способность выполнить упражнение без активации внимания.
Б. правильное выполнение двигательных действий.
В. уровень владения движением при активизации внимания.
Г. Способы управления двигательным действием.
2. Задачи по сохранению и укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
А. закаливания и физиотерапевтических процедур
Б. совершенствование телосложения
В. обеспечение полноценного физического развития.
Г. формирование двигательных умений и навыков.
3. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...
А. форма.
Б. содержание.
В. техника.
Г. гигиена.
4. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами...
А. угловой удар.
Б. свободный удар.
Г. 11-метровый удар.
5. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам ФИФА?
А. 7
Б. 3
В. 6
Г. 5.
6. В течении какого времени в баскетболе можно подать протест?
А. по окончании игры.
Б. через 30 минут после игры.
В. через 60 минут.
Г. в любое время.
7. Укажите размеры баскетбольной площадки.
А. 24 x 12
Б. 25 x 18
В. 22 x 14
Г. 18 x 10
8. 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.
9. Термин гибкость означает...
А. способность выполнять движения с большой амплитудой
Б. способность быстро овладевать новыми движениями.
В. способность преодолевать внешнее сопротивление.
Г. Способность удерживать равновесие.

10. Олимпийские игры состоят из...
А. соревнований между странами.
Б. соревнований по летним и зимним видам спорта.
В. игр летней Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
Г. открытия соревнований, награждения участников и закрытия соревнований.
11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...
А. уровнем развития первобытных людей.
Б. условиями существования человечества.
В. характером трудовых и боевых действий людей
Г. географическим расположением обитания людей
12. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе « Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
А. режим сна.
Б. режим питания.
В. спортивный режим.
Г. двигательный режим.
13. Кто из древнегреческих философов считал движение центральной частью медицины?
А. Платон.
Б. Сократ.
В. Геродот.
Г. Плагийон.
14. Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в ...
А. плавании.
Б. легкой атлетике.
В. биатлоне.
Г. лыжных гонках.
15. На каких зимних олимпийских играх Владимир Григорьев завоевал олимпийскую медаль в спорт - треке?...
А. XXI
Б. XXII
В. XIX
Г. XVII
16. В каком году впервые был введен Всесоюзный физкультурный комплекс « Готов к труду и обороне СССР»?
А. 1936 г.
Б. 1931 г.
В. 1972 г.
Г. 1980 г.
17. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне» включены:
А. 5 ступеней.
Б. 7 ступеней.
В. 9 ступеней.
Г. 11 ступеней.

Задания в открытой форме

18. Как называлась ступень Всесоюзный физкультурный комплекс « Готов к труду и обороне» специально введенная для школьников? ... *Вано*
19. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием. *защитная*

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Задание на сопоставление

21. Сопоставьте фамилии олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых выступали спортсмены.

Фамилии олимпийских чемпионов	Виды спорта
1. С. Журова, А. Голубев	А. Синхронное плавание
2. А. Ягудин, Е. Бережная	Б. Шорт-трек
3. О. Брусникина, М. Громова	В. Конькобежный спорт
4. Р. Захаров, С. Елистратов	Г. Фигурное катание

1-В +
 2-Г +
 3-А +
 4-Б +

3

22. Сопоставьте размеры спортивных площадок с видами спорта

Размеры спортивных площадок	Виды спорта
1. 40 x 20	А. волейбол
2. 110 x 70	Б. лапта
3. 70 x 25	В. хоккей с мячом
4. 18 x 9	Г. ручной мяч

4-А +
 3-Б +
 1-В -
 2-Г -

1

23. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила

Виды спортивной игры	Автор правил
1. Гандбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Волейбол	Б. Хольгер Нильсон
3. Баскетбол	В. Вильям Морган

2-В +
 1-А -
 3-Б -

0,5

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки на поясе.
- Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках

25. Изобразите графически:

- А. Сед.
- Б. Присед, руки на поясе.
- В. Сед углом, ноги врозь.
- Г. Упор лежа сзади прогнувшись.

Правила приема на программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 класс

Задания в закрытой форме

- Двигательными умениями и навыками принято называть...
 - А. способность выполнить упражнение без активации внимания.
 - Б. правильное выполнение двигательных действий.
 - В. уровень владения движением при активизации внимания.
 - Г. Способы управления двигательным действием.
- Задачи по сохранению и укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
 - А. закалывания и физиотерапевтических процедур
 - Б. совершенствование телосложения
 - В. обеспечение полноценного физического развития.
 - Г. формирование двигательных умений и навыков.
- Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...
 - А. форма.
 - Б. содержание.
 - В. техника.
 - Г. гигиена.
- Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами...
 - А. угловой удар.
 - Б. свободный удар.
 - В. штрафной удар.
 - Г. 11-метровый удар.
- При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам ФИФА?
 - А. 7
 - Б. 3
 - В. 6
 - Г. 5.
- В течении какого времени в баскетболе можно подать протест?
 - А. по окончании игры.
 - Б. через 30 минут после игры.
 - В. через 60 минут.
 - Г. в любое время.
- Укажите размеры баскетбольной площадки.
 - А. 24 x 12
 - Б. 25 x 18
 - В. 22 x 14
 - Г. 18 x 10
- 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.
- Термин гибкость означает...
 - А. способность выполнять движения с большой амплитудой
 - Б. способность быстро овладевать новыми движениями.
 - В. способность преодолевать внешнее сопротивление.
 - Г. способность удерживать равновесие.

10. Олимпийские игры состоят из...

- А. соревнований между странами.
 - Б. соревнований по летним и зимним видам спорта.
 - В. игр летней Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
 - Г. открытия соревнований, награждения участников и закрытия соревнований.
11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...
- А. уровнем развития первобытных людей.
 - Б. условиями существования человечества.
 - В. характером трудовых и боевых действий людей
 - Г. географическим расположением обитания людей
12. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
- А. режим сна.
 - Б. режим питания.
 - В. спортивный режим.
 - Г. двигательный режим.
13. Кто из древнегреческих философов считал движение центральной частью медицины?
- А. Платон.
 - Б. Сократ.
 - В. Геродот.
 - Г. Плагон.
14. Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в ...
- А. плавания.
 - Б. легкой атлетике.
 - В. биатлоне.
 - Г. лыжных гонках.
15. На каких зимних олимпийских играх Владимир Григорьев завоевал олимпийскую медаль в шорт-треке?...
- А. XXI
 - Б. XXII
 - В. XIX
 - Г. XVII
16. В каком году впервые был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?
- А. 1936 г.
 - Б. 1931 г.
 - В. 1972 г.
 - Г. 1980 г.
17. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
- А. 5 ступеней.
 - Б. 7 ступеней.
 - В. 9 ступеней.
 - Г. 11 ступеней.

Задания в открытой форме

- Как называлась ступень Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» специально введенная для школьников?....
- Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием...

Ф710

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Задание на сопоставление

21. Сопоставьте фамилии олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых выступали спортсмены.

Фамилии олимпийских чемпионов	Виды спорта
1. С. Журова, А. Голубев	А. Синхронное плавание
2. А. Ягудин, Е. Бережная	Б. Шорт-трек
3. О. Брусникина, М. Громова	В. Конькобежный спорт
4. Р. Захаров, С. Елистратов	Г. Фигурное катание

22. Сопоставьте размеры спортивных площадок с видами спорта

Размеры спортивных площадок	Виды спорта
1. 40 x 20	А. волейбол
2. 110 x 70	Б. лапта
3. 70 x 25	В. хоккей с мячом
4. 18 x 9	Г. ручной мяч

23. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила

Виды спортивной игры	Автор правил
1. Гандбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Волейбол	Б. ХольгерНильсон
3. Баскетбол	В. Вильям Морган

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки на пояс.
- Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках

25. Изобразите графически:

- А. Сед.
- Б. Присед, руки на пояс.
- В. Сед углом, ноги врозь.
- Г. Упор лежа сзади прогнувшись.

855

0078

Правила приема на программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 класс

Задания в закрытой форме

- Двигательными умениями и навыками принято называть...
 - способность выполнить упражнение без активации внимания.
 - правильное выполнение двигательных действий.
 - уровень владения движением при активизации внимания.
 - Способы управления двигательным действием.
- Задачи по сохранению и укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
 - закаливания и физиотерапевтических процедур
 - совершенствование телосложения
 - обеспечение полноценного физического развития.
 - формирование двигательных умений и навыков.
- Создоровительное значение физических упражнений обуславливает их...
 - форма.
 - содержание.
 - техника.
 - гигиена.
- Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами...
 - угловой удар.
 - свободный удар.
 - штрафной удар.
 - 11-метровый удар.
- При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам ФИФА?
 - 7
 - 3
 - 6
 - 5.
- В течении какого времени в баскетболе можно подать протест?
 - по окончании игры.
 - через 30 минут после игры.
 - через 60 минут.
 - в любое время.
- Укажите размеры баскетбольной площадки.
 - 24 x 12
 - 25 x 18
 - 22 x 14
 - 18 x 10
- Здоровый образ жизни -- это способ жизнедеятельности, направленный на...
 - развитие физических качеств людей.
 - поддержание высокой работоспособности людей.
 - сохранение и улучшение здоровья людей.
 - подготовку к профессиональной деятельности.
- Термин гибкость означает...
 - способность выполнять движения с большой амплитудой
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
 - способность преодолевать внешнее сопротивление.
 - Способность удерживать равновесие.

- Олимпийские игры состоят из...
 - соревнований между странами.
 - соревнований по летним и зимним видам спорта.
 - игр легкой Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
 - открытия соревнований, награждения участников и закрытия соревнований.
- Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...
 - уровнем развития первобытных людей.
 - условиями существования человечества.
 - характером трудовых и боевых действий людей
 - географическим расположением обитания людей
- Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
 - режим сна.
 - режим питания.
 - спортивный режим.
 - двигательный режим.
- Кто из древнегреческих философов считал движение целительной частью медицины?
 - Платон.
 - Сократ.
 - Геродот.
 - Плагийон.
- Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в ...
 - плаваньи.
 - легкой атлетике.
 - биатлоне.
 - лыжных гонках.
- На каких зимних олимпийских играх Владимир Григорьев завоевал олимпийскую медаль в спорт - трек?...
 - XXI
 - XXII
 - XIX
 - XVII
- В каком году впервые был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?
 - 1936 г.
 - 1931 г.
 - 1972 г.
 - 1980 г.
- В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
 - 5 ступеней.
 - 7 ступеней.
 - 9 ступеней.
 - 11 ступеней.

Задания в открытой форме

- Как называлась ступень Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» специально введенная для школьников?....
- Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием...

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Задание на сопоставление

21. Сопоставьте фамилии олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых выступали спортсмены.

Фамилии олимпийских чемпионов	Виды спорта
1. С. Журова, А. Голубев	А. Синхронное плавание
2. А. Ягудин, Е. Бережная	Б. Шорт-трек
3. О. Брусникина, М. Громова	В. Конькобежный спорт
4. Р. Захаров, С. Елистратов	Г. Фигурное катание

2 Г; 1 Б; 3 А; 4 В.
- + + -

22. Сопоставьте размеры спортивных площадок с видами спорта

Размеры спортивных площадок	Виды спорта
1. 40 x 20	А. волейбол
2. 110 x 70	Б. лапта
3. 70 x 25	В. хоккей с мячом
4. 18 x 9	Г. ручной мяч

1 Б; 2 А; 3 В; 4 Г.
- - - -

23. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила

Виды спортивной игры	Автор правил
1. Гандбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Волейбол	Б. Хольгер Нильсон
3. Баскетбол	В. Вильям Морган

1 А; 2 В; 3 Б.
+ .

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки на пояс.
- Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках

25. Изобразите графически:

- А. Сед.
- Б. Присед, руки на пояс.
- В. Сед углом, ноги врозь.
- Г. Упор лежа сзади прогнувшись.

13, 5 8

0084

Правила приема на программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 класс

Задания в закрытой форме

- Двигательными умениями и навыками принято называть...
 - А. способность выполнить упражнение без активации внимания.
 - Б. правильное выполнение двигательных действий.
 - В. уровень владения движением при активизации внимания.
 - Г. Способы управления двигательным действием.
- Задачи по сохранению и укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
 - А. закаливания и физиотерапевтических процедур
 - Б. совершенствование телосложения
 - В. обеспечение полноценного физического развития.
 - Г. формирование двигательных умений и навыков.
- Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...
 - А. форма.
 - Б. содержание.
 - В. техника.
 - Г. гигиена.
- Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами...
 - А. угловой удар.
 - Б. свободный удар.
 - В. штрафной удар.
 - Г. 11-метровый удар.
- При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам ФИФА?
 - А. 7
 - Б. 3
 - В. 6
 - Г. 5.
- В течении какого времени в баскетболе можно подать протест?
 - А. по окончании игры.
 - Б. через 30 минут после игры.
 - В. через 60 минут.
 - Г. в любое время.
- Укажите размеры баскетбольной площадки.
 - А. 24 x 12
 - Б. 25 x 18
 - В. 22 x 14
 - Г. 18 x 10
- 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.
- Термин гибкость означает...
 - А. способность выполнять движения с большой амплитудой
 - Б. способность быстро овладевать новыми движениями.
 - В. способность преодолевать внешнее сопротивление.
 - С. Способность удерживать равновесие.

10. Олимпийские игры состоят из...

- А. соревнований между странами.
 - Б. соревнований по летним и зимним видам спорта.
 - В. игр летней Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
 - Г. открытия соревнований, награждения участников и закрытия соревнований.
11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...
- А. уровнем развития первобытных людей.
 - Б. условиями существования человечества.
 - В. характером трудовых и боевых действий людей
 - Г. географическим расположением обитания людей
12. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
- А. режим сна.
 - Б. режим питания.
 - В. спортивный режим.
 - Г. двигательный режим.
13. Кто из древнегреческих философов считал движение целительной частью медицины?
- А. Платон.
 - Б. Сократ.
 - В. Геродот.
 - Г. Плагийон.
14. Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в ...
- А. плавания.
 - Б. легкой атлетике.
 - В. биатлоне.
 - Г. лыжных гонках.
15. На каких зимних олимпийских играх Владимир Григорьев завоевал олимпийскую медаль в шорт-треке?...
- А. XXI
 - Б. XXII
 - В. XIX
 - Г. XVII
16. В каком году впервые был введён Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?
- А. 1936 г.
 - Б. 1931 г.
 - В. 1972 г.
 - Г. 1980 г.
17. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
- А. 5 ступеней.
 - Б. 7 ступеней.
 - В. 9 ступеней.
 - Г. 11 ступеней.

Задания в открытой форме

- Как называлась ступень Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» специально введённая для школьников?.... ГТО
- Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием... адаптация

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Задание на сопоставление

21. Сопоставьте фамилии олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых выступали спортсмены.

Фамилии олимпийских чемпионов	Виды спорта
1. С. Журова, А. Голубев	А. Синхронное плавание
2. А. Ягудин, Е. Бережная	Б. Шорт-трек
3. О. Брусника, М. Громова	В. Конькобежный спорт
4. Р. Захаров, С. Елистратов	Г. Фигурное катание

1) Г -
2) В -
3) А + 1
4) В +

22. Сопоставьте размеры спортивных площадок с видами спорта

Размеры спортивных площадок	Виды спорта
1. 40 x 20	А. волейбол
2. 110 x 70	Б. лапта
3. 70 x 25	В. хоккей с мячом
4. 18 x 9	Г. ручной мяч

1) В -
2) В -
3) Г - 0,5
4) А +

23. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила

Виды спортивной игры	Автор правил
1. Гандбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Волейбол	Б. Хольгер Нильсон
3. Баскетбол	В. Вильям Морган

1) В +
2) В + 3
3) А +

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки на пояс.
- Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках



25. Изобразите графически:

- А. Сед.
- Б. Присед, руки на пояс.
- В. Сед углом, ноги врозь.
- Г. Упор лежа сзади прогнувшись.



9-54 118

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ для учащихся 5-6 классов.

Внимательно прочитайте каждое задание и выберите один из вариантов ответа.

1 Назовите имя чемпиона мира по прыжкам в длину, чей рекорд продержался 25 лет:

- а) Л. Лонг;
- б) И. Нурми;
- в) ДЖ. Оуэнс;
- г) М. Спитц.

2 Столица XXVII летних Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Стокгольм;
- в) Токио;
- г) Хельсинки.

3 Назовите Родину шахмат:

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

4 Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге:

- а) В. Борзов;
- б) В. Брумель;
- в) И. Льюис;
- г) А. Перлов.

5 Советская участница трех Олимпиад, обладательница полного комплекта медалей — золотая (Мюнхен), серебряная (Монреаль), бронзовая (Мехико):

- а) Г. Зыбина;
- б) Т. Пресс;
- в) Т. Тышкевич;
- г) Н. Чижова.

6 Последние Олимпийские игры XX столетия:

- а) XXV;
- б) XXVI;
- в) XXVII;
- г) XXVIII.

7 Количество стран, принявших участие в I Современных Олимпийских играх:

- а) 13;
- б) 14;
- в) 16;
- г) 17.

8 Впервые спортсмены СССР участвовали в XV летних Олимпийских играх. По какому виду спорта Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом:

- а) борьбе «самбо»;
- б) по гимнастике;
- в) легкой атлетике;
- г) плаванию.

9 Осанка - это:

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

10 Количество калорий необходимых для оптимальной жизнедеятельности:

- а) 2400;
- б) 2900;
- в) 3000;
- г) 3100.

11 Причина, вызывающая нарушение осанки:

- а) высокий рост;
- б) нестандартная мебель;
- в) недостаточная сила мышечных групп;
- г) увеличение лордоза и кифоза.

12 Как следует рассматривать здоровый образ жизни:

- а) как дань Олимпийским играм;
- б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- в) только как рациональное питание;
- г) только как достаточную двигательную активность.

13 К чему приводит плохая осанка:

- а) к снижению аппетита;
- б) к развитию вегетососудистой дистонии;
- в) к развитию быстроты;
- г) к смещению органов грудной клетки.

14 Что является объективным показателем состояния здоровья:

- а) боль в правом боку;
- б) трудное засыпание;
- в) масса тела;
- г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

15 В чем измеряется жизненная емкость легких:

- а) в кубических сантиметрах;
- б) в метрах;
- в) в килограммах;
- г) в литрах.

16 Физические упражнения это -:

- а) последовательность выполнения движений и элементов;
- б) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии;
- в) двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания.

г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

17 Силу человека можно определить, как:

- а) величину максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;
- б) его способ преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
- в) психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения.

18 Используя метод круговой тренировки, можно развить:

- а) выносливость;
- б) силу;
- в) координационные способности;
- г) развить комплексно физические качества.

19 При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление:

- а) в спринтерском беге;
- б) в спортивных и подвижных играх;
- в) при показе отдельного упражнения;
- г) при рассказе о важности гигиенических навыков.

20 Для развития быстроты движений необходимо:

- а) двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;
- б) двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;
- в) двигательное действие выполнять с попеременной скоростью;
- г) двигательное действие выполнять с равномерной скоростью.

21 Наиболее распространенным средством развития выносливости является:

- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;
- б) метание мяча, прыжки в длину.

Ф 54

- в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание;
г) утренняя гигиеническая гимнастика.

22 Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

- 1 Прыжки или бег;
2 Подтягивание;
3 Упражнения для мышц ног;
4 Упражнения для мышц туловища;
5 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
6 Дыхательные упражнения.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

- а) 1,2,3,4,6,5;
б) 3,5,1,4,2,6;
в) 2,5,4,3,1,6;
г) 6,5,4,3,1,2.

23 Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов?

- а) на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;
б) на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях;
в) на гимнастический мат мягко на пятки;
г) на гимнастический мат в положение основной стойки.

24 Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?

- а) от простого к сложному;
б) от сложного к простому;
в) от неосвоенного к освоенному;
г) от неизвестного к известному.

25 Что такое сила?

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
г) способность выполнять движение с большой амплитудой.

26 При помощи какого тестового упражнения определяется скоростно-силовые качества?

- а) бег на 2000 м;
б) подтягивание на перекладине;
в) прыжок в длину с места;
г) наклон вперед, сидя на полу.

27 Какой из основных способов плавания самый быстрый?

- а) кроль на груди;
б) брасс;
в) кроль на спине;
г) баттерфляй.

28 Какое тестовое задание служит для определения уровня выносливости?

- а) бег 30 м;
б) гимнастический мост;
в) прыжки в высоту;
г) бег на 1000 м.

29 Для развития координационных способностей можно использовать:

- а) подвижные игры;
б) упражнения в метании;
в) бег на средние дистанции;
г) подтягивание, поднятие туловища.

30 Какие виды упражнений относятся к циклическим?

- а) спортивные и подвижные игры;
б) бег, плавание, передвижение на лыжах;
в) борьба, прыжки в высоту;

- г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча.

Правила приема на программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 класс

Задания в закрытой форме

- 1. Двигательными умениями и навыками принято называть...
 - A. способность выполнить упражнение без активации внимания.
 - B. правильное выполнение двигательных действий.
 - B. уровень владения движением при активизации внимания.
 - Г. Способы управления двигательным действием.
- 2. Задачи по сохранению и укреплению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
 - A. закаливания и физиотерапевтических процедур
 - B. совершенствование телосложения
 - B. обеспечение полноценного физического развития.
 - Г. формирование двигательных умений и навыков.
- 3. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...
 - A. форма.
 - B. содержание.
 - Г. техника.
 - Г. гигиена.
- 4. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами...
 - A. угловой удар.
 - B. свободный удар.
 - В. штрафной удар.
 - Г. 11-метровый удар.
- 5. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам ФИФА?
 - A. 7
 - B. 3
 - В. 6
 - Г. 5.
- 6. В течении какого времени в баскетболе можно подать протест?
 - A. по окончании игры.
 - B. через 30 минут после игры.
 - В. через 60 минут.
 - Г. в любое время.
- 7. Укажите размеры баскетбольной площадки.
 - A. 24 x 12
 - B. 25 x 18
 - В. 22 x 14
 - Г. 18 x 10
- 8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
 - A. развитие физических качеств людей.
 - B. поддержание высокой работоспособности людей.
 - B. сохранение и улучшение здоровья людей.
 - Г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 9. Термин гибкость означает...
 - A. способность выполнять движения с большой амплитудой
 - B. способность быстро овладевать новыми движениями.
 - В. способность преодолевать внешнее сопротивление.
 - Способность удерживать равновесие.

- 10. Олимпийские игры состоят из...
 - A. соревнований между странами.
 - B. соревнований по летним и зимним видам спорта.
 - В. игр летней Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
 - Г. открытия соревнований, награждения участников и закрытия соревнований.
- 11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...
 - A. уровнем развития первобытных людей.
 - B. условиями существования человечества.
 - B. характером трудовых и боевых действий людей
 - Г. географическим расположением обитания людей
- 12. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
 - A. режим сна.
 - B. режим питания.
 - В. спортивный режим.
 - Г. двигательный режим.
- 13. Кто из древнегреческих философов считал движение целительной частью медицины?
 - A. Платон.
 - B. Сократ.
 - B. Геродот.
 - Г. Плагийон.
- 14. Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в ...
 - A. плавании.
 - B. легкой атлетике.
 - В. биатлоне.
 - Г. лыжных гонках.
- 15. На каких зимних олимпийских играх Владимир Григорьев завоевал олимпийскую медаль в спорт - треке?...
 - A. XXI
 - B. XXII
 - В. XIX
 - Г. XVII
- 16. В каком году впервые был введён Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?
 - A. 1936 г.
 - B. 1931 г.
 - В. 1972 г.
 - Г. 1980 г.
- 17. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
 - A. 5 ступеней.
 - B. 7 ступеней.
 - B. 9 ступеней.
 - Г. 11 ступеней.

Задания в открытой форме

- 18. Как называлась ступень Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» специально введённая для школьников?... ГТО +
- 19. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием...

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Задание на сопоставление

21. Сопоставьте фамилии олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых выступали спортсмены.

Фамилии олимпийских чемпионов	Виды спорта
1. С. Журова, А. Голубев	А. Синхронное плавание
2. А. Ягудин, Е. Березная	Б. Шорт-трек
3. О. Брусникина, М. Громова	В. Конькобежный спорт
4. Р. Захаров, С. Елистратов	Г. Фигурное катание

1) Б ; 2) А ; 3) А ; 4) В ; 15

22. Сопоставьте размеры спортивных площадок с видами спорта

Размеры спортивных площадок	Виды спорта
1. 40 x 20	А. волейбол
2. 110 x 70	Б. лапта
3. 70 x 25	В. хоккей с мячом
4. 18 x 9	Г. ручной мяч

1) ; 2) ; 3) ; 4) ;

23. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила

Виды спортивной игры	Автор правил
1. Гандбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Волейбол	Б. Хольгер Нильсон
3. Баскетбол	В. Вильям Морган

1) ; 2) ; 3) ; 4) ;

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки на пояс.
- Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках



25. Изобразите графически:

- А. Сед.
- Б. Присед, руки на пояс.
- В. Сед углом, ноги врозь.
- Г. Упор лежа сзади прогнувшись.