

ЗАДАНИЕ
для школьного тура Всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре **7-8** классы

Фамилия, Имя, Отчество _____

Класс _____

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

3. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

5) В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- А) 1944Г; Б) 1976Г; В) 1980Г; Г) 1984Г

б) в 2014 году Зимние Олимпийские игры пройдут в.....

- А) Ванкувер; Б) Сочи; В) Зальцбург; Г) Калгари.

7. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц;
- б) привычка к определенным позам;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки портфеля в одной руке.

8. При составлении комплексов, упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим кол-вом повторений;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

9. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) рекомендации относительного времени вдоха или выдоха не нужны;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;
- г) поворота, вращения тела, наклона.

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.

11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

15. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

16. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

17. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
5. Дыхательные упражнения.

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

20. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием,
- б) физическими упражнениями,
- в) физическим трудом,
- г) физическим воспитанием.

22. Каким упражнением проверит физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в вися на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

23. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

24) Выносливость человека не зависит от:

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

25) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжёлая атлетика Б) гимнастика
- В) современное пятиборье Г) стрельба

26 Какой снаряд толкают в лёгкой атлетике?

- А) гранату; Б) набивной мяч; В) ядро; Г) диск.

27) В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- А) баскетбол; Б) волейбол; В) хоккей; Г) водное поло.

28) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время.....

- А) подвижных и спортивных игр; Б) выпрыгивания вверх с места;
- В) скоростно-силовых упражнений; Г) кросса.

II. Завершите утверждения, вписав соответствующие слово в бланк ответов

1) Субъективным ощущением утомления является _____

2) Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется _____

Вы закончили выполнение заданий!

