**Вопросы для школьной Олимпиады по физической культуре в**

**7-8 классах**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

1. 1908 год в Лондоне;  
   Б) 1912 год в Стокгольме;
2. 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В)привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А)Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII** **Олимпийских играх?**

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

**14**.**Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

**17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. 42 км 195 м;  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;  
   Г) 45 км 195 м.

**20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?**

1. Гренобль (Франция);  
   Б) Токио (Япония);
2. Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

**21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».
7. 1.5

Б) 3,5

1. 2,6

Г) 3,4,5

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в  
одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80; Б) 70-90;
2. 75-85;Г) 50-70.

**26. «Королевой спорта» называют:**

А) художественную гимнастику;

Б) синхронное плавание;

В) спортивную гимнастику;

Г) легкую атлетику.

**27. Какова максимальная протяженность дистанции в лыжных гонках у мужчин на Олимпийских играх?**

А) 40 км; В) 50 км;

Б) 30 км; Г) 45 км

**28. Под здоровым образом жизни понимается:**

А) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

Б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

В) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

Г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**29. Какой вид спорта НЕ является олимпийским?**

А) современное пятиборье; В) шорт-трек

Б) прыжки на батуте; Г) хоккей с мячом

**30. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

А) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

В) освоить действие и сохранить равновесие;

Г) способность технически верно повторить заданное упражнение