Всероссийская олимпиада школьников
Муниципальный этап
Физическая культура
8-9 классы

Общее время выполнения работы - 45 мин. Отметьте знаком « +» правильный вариант ответа.

1. Из каких видов состояла Древнегреческая гимнастика
А. Палестрика, орхестрика, игры.
Б. Агонистика, сферистика, игры.
В. Орхестрика, агонистика, игры.

2. Что относится к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня?
А. Гигиенические процедуры до и после занятий, массаж, подвижные игры на местности, часы и дни здоровья.
Б. Гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.
В. Туристические походы, экскурсии, занятия в спортивных секциях.

3. Под быстротой как физическим качеством понимается:
А. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
Б. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
В. Комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы.

4. У древних греков не было ни секундомера, ни фотофиниша. Как они определяли победителя в соревнованиях побегу?
А. Все участники забега стартовали одновременно и таким образом определялся сильнейший.
Б. По песочным часам определялось время пробегания дистанции.
В. По жребию определяли пары, побежденный выбывал. Финалист и оказывался победителем.

5. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
А. Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.
Б. Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков.
В. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным
запасом надежности, эффективности и экономичности.

6. **Известно, что на VII Играх в Антверпене впервые был поднят Олимпийский флаг. В дальнейшем поднимался только дубликат. Почему?**
А. Поднятый Олимпийский флаг вызвал такой энтузиазм болельщиков и ажиотаж среди коллекционеров, что через два дня после открытия Игр его похитили.
Б. Поднятый Олимпийский флаг как реликвию поместили в музее Олимпийских игр, для наилучшего сохранения.
В. Поднятый Олимпийский флаг было решено сохранить как эталон.

7. Этапы закаливания водой
А. Обтирание, обливание, душ, купание.
Б. Обливание, обтирание, купание
В. Душ, обтирание, обливание, купание

8. Когда впервые были проведены первые чисто женские Олимпийские игры?
А. Первые женские Олимпийские игры были проведены в 1922 году в Париже, вторые в 1926 году в Гетеборге.
Б. Первые женские Олимпийские игры были проведены в 1913 году в Риге, вторые в 1914 году в Киеве.
В. Первые женские Олимпийские игры были проведены в 1898 году в Париже, вторые в 1900 году в Греции.

9. Под силой как физическим качеством понимается:
А. Комплекс психофизиологических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
Б. Взаимодействие психофизиологических процессов организма

человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам.
В. Способность организма длительное время противостоять утомлению.

10. Из всех Олимпийских медалей, которые могли завоевать гимнастки одной страны, советские спортсменки «упустили» лишь одну. На каких Олимпийских играх это произошло?
А. Из 26 медалей, которые могли завоевать гимнастки одной страны, команда
Румынии на играх 1968 года получила 25.
Б. Из 16 медалей, которые могли завоевать гимнастки одной страны, команда
СССР на играх 1960 года получила 15.
В. Из 18 медалей, которые могли завоевать гимнастки одной страны, команда
Болгарии на играх 1972 года получила 17.

11. Основные принципы рационального питания школьника:
А. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; соблюдение режима питания.
Б. Определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме; баланс энергии во время приема пищи, соблюдение режима приема воды.
В. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, соблюдение режима питания, нормализация белков, жиров и углеводов.

12. Цель разминки при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
А. Обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям. При этом важно вовлечь в работу все мышцы и суставы.
Б. Обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное врабатывание организма. При этом важно вовлечь в работу все основные мышечные группы и связки.
В. Обеспечить психо - физиологическую подготовку основных мышечных групп и связок организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное врабатывание организма.

13. При возникновении ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:
А. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача.
Б. На травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченные в холодной воде и вызвать врача.
В. Обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, дать выпить воды, немедленно вызвать врача.

14. Физическими упражнениями называются:
А. Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
Б. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
В. Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

15. Кто был последним официально записанным победителем античных олимпийских игр, победившем в 385 г. н.э. на 291 Олимпиаде в кулачном бое?
А. Вараздат из Артаксаты, армянский царь.
Б. Короибос из Персии, персидский царь.
В. Песигон из Грузии, грузинский царь.

16. Под тестированием физической подготовленности понимается:
А. Измерение роста и веса тела.
Б. Изменение уровня развития физических качеств.
В. Измерение показателей жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

17. На играх 1908 года в Лондоне неудача постигла участника бега на марафонской дистанции — он первым пересек линию финиша, но медаль чемпиона ему не вручили почему?
А. Марафонец Пиетри, остановился отдохнуть, тем самым, нарушил правила во время прохождения дистанции.

Б. Вбежав на стадион первым, Пиетри в изнеможении упал за 70 м до финиша. Ему помогли подняться и пересечь линию финиша два журналиста. Судьи дисквалифицировали Пиетри за использование посторонней помощи.
В. Спортсмен Пиетри в изнеможении упал за 70 м до финиша, поднялся, пересек линию финиша первым. Но судейская коллегия дисквалифицировала Пиетри за то, что он сошел с дистанции.

18. Питательные вещества, необходимые организму школьника для жизнедеятельности и занятий физической культурой:
А. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода.
Б. Белки, жиры, углеводы, вода.
В. Белки, жиры, углеводы, витамины, вода.

19. До восьми лет девочка была парализована, не могла ходить. Спустя 10 лет она выигрывает три золотые медали на Олимпиаде в беге на 100, 200 метров и в эстафете 4х100 м. Кто она?
А. «Черная лань» - Ангелина Штольф - победительница Игр 1960 года в
Риме.
Б. «Черная пантера» - Бирна Скристок - победительница Игр 1960 года в
Риме.
В. «Черная газель» - Вильма Рудольф — победительница Игр 1960 года в
Риме.

20. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни школьника?
А. Рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
Б. Режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
В. Режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.