

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
7–8-е классы**

Код участника _____

- 1. Слово «спорт» происходит от старофранцузского и английского слова «de sporte», что означает:**
 - а) развлечение, увеселение, забава;
 - б) быстрее, выше, сильнее;
 - в) сравнение результатов соревнований.

- 2. Выберите верное утверждение:**
 - А. Физическая культура – понятие более общее, чем спорт.
 - Б. Спорт – понятие более общее, чем физическая культура.
 - В. Понятия «физическая культура» и «спорт» дополняют друг друга.

- 3. Президент Международного олимпийского комитета избирается:**
 - а) на 4 года;
 - б) на 5 лет;
 - в) на 8 лет;
 - е) ежегодно.

- 4. Каким способом был зажжён олимпийский огонь в Лиллехаммере в 1994 году?**
 - а) факелом;
 - б) стрелой из лука;
 - в) копьём;
 - г) стрелой из арбалета.

- 5. Что не входило в программу Олимпийских игр 776 г. до н. э.?**
 - а) бег;
 - б) метание копья;
 - в) бег с оружием;
 - г) пентатлон.

- 6. Отличительные внутренние признаки утомления организма человека:**
 - а) одышка, потливость;
 - б) повышенный пульс;
 - в) пониженный пульс.

- 7. Какую задачу решают упражнения: ходьба на носках, на пятках и на внешней стороне стопы?**
 - а) профилактика нарушений осанки;
 - б) воспитание способности поддерживать равновесие;
 - в) профилактика плоскостопия;
 - г) все перечисленные варианты.

- 8. Длительные нагрузки характеризуются:**
 - а) большой продолжительностью в рамках одного тренировочного занятия;
 - б) небольшой продолжительностью в рамках нескольких тренировочных занятий;
 - в) большой продолжительностью на протяжении длительного периода времени.

- 9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**
 - а) найти подходящее место и напарника;
 - б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
 - в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, место и время проведения занятий.

10. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

11. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

- а) устранить вызвавший её фактор, провести дезинфекцию, проколоть пузырь, наложить марлевую повязку;
- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя её срезать и прокалывать.

12. Укажите наиболее опасный вид спорта:

- а) автогонки; б) альпинизм; в) бобслей; г) горные лыжи.

13. Какой вид спорта в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх»?

- а) гимнастика; б) акробатика; в) лёгкая атлетика.

14. В какой из древних стран физическое воспитание носило прикладной, военизированный характер?

- а) Древняя Греция; б) Древняя Спарта; в) Древние Афины.

15. Какой период бега длится с момента приземления до отрыва ноги после отталкивания?

- а) период полёта; б) период опоры; в) период отталкивания.

16. Какая игра по характеру близка к игре регби?

- а) бейсбол,
- б) хоккей,
- в) американский футбол,
- г) баскетбол.

17. Какая игра была завезена из Индии в Англию в 1872 г.?

- а) шахматы; б) бадминтон; в) теннис; г) регби.

18. Какой вид единоборства в средневековье относился к семи добродетелям рыцаря?

- а) бокс; б) борьба; в) фехтование; г) скачки.

19. Какого способа нет в прыжках в высоту?

- а) способ «волна»;
- б) способ «перекат»;
- в) способ «перепрыгивание»;
- г) способ «фосбери-флоп».

20. Изречение «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- а) президенту МОК Зигфриду Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

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

1. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу.
2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на точность и координацию движений.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.
7. Упражнения махового характера для различных мышечных групп.
 - А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
 - Б. 4, 5, 7, 1, 6, 2, 3;
 - В. 3, 1, 2, 6, 7, 5, 4;
 - Г. 5, 7, 1, 6, 2, 3, 4.

22. Основные требования спортивной ходьбы, которые предъявляются к скороходу правилами соревнований:

- а) наличие постоянного контакта с землёй;
- б) наличие постоянного контакта с землёй и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт;
- в) движение без остановки и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт;
- г) энергичные махи руками.

23. Расположите в правильном порядке этапы формирования двигательных навыков:

- а) освоение; б) ознакомление; в) закрепление.

24. Перечислите последовательность чередования стилей в комплексном плавании.

25. Перечислите основные физические качества человеческого организма.

Количество правильных ответов _____