

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2024–2025 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ

1. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»?
 - а. А.Н. Чехову.
 - б. Л.Н. Толстому.
 - в. И.В. Бунину.
2. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур?
 - а. Постепенное повышение силы раздражителя.
 - б. Систематичность закаливающих процедур и их правильная дозировка.
 - в. Все перечисленные.
3. Какое средство физического воспитания является основным?
 - а. Естественные силы природы.
 - б. Гигиенические факторы.
 - в. Физические упражнения.
4. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется ...
 - а. Гибкостью.
 - б. Быстротой.
 - в. Ловкостью.
5. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры?
 - а. 7-10 лет.
 - б. 11-15 лет.
 - в. 15-18 лет.
6. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека?
 - а. Соматическое здоровье.
 - б. Психическое здоровье.
 - в. Физическое здоровье.
7. Какой талисман был во время проведения XX олимпийских игр?
 - а. Ягуар.
 - б. Мишка.

в. Дракон.

8. *Что принято называть осанкой?*

- а. Форму грудной клетки, живота и ног человека.
- б. Физиологические изгибы позвоночника.
- в. Привычную позу человека в вертикальном положении.

9. *Что понимается под содержанием физического упражнения?*

- а. Двигательный состав упражнения, количество повторений, интервалы отдыха, исходные положения, техника упражнения.
- б. Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме при выполнении данного упражнения.
- в. Структура двигательного действия, пространственно-временные, динамические характеристики (параметры, темп, ритм).

10. *Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать*

- а. 1,5-2 часа.
- б. 40 - 50 минут.
- в. 3 - 5 часов.

11. *Какой праздник ежегодно отмечается 23 июня в десятках стран мира, в том числе с 1990 года и в России?*

- а. День мира и спорта.
- б. День физкультурника.
- в. Олимпийский день.

12. *С какого года проводятся Паралимпийские игры?*

- а. С 1960 года.
- б. С 1984 года.
- в. С 1976 года.

13. *Кто из спортсменов имеет наибольшее количество олимпийских наград среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта?*

- а. Пааво Нурми.
- б. Майкл Фелпс
- в. Лариса Латынина.
- г. Марк Спитц.

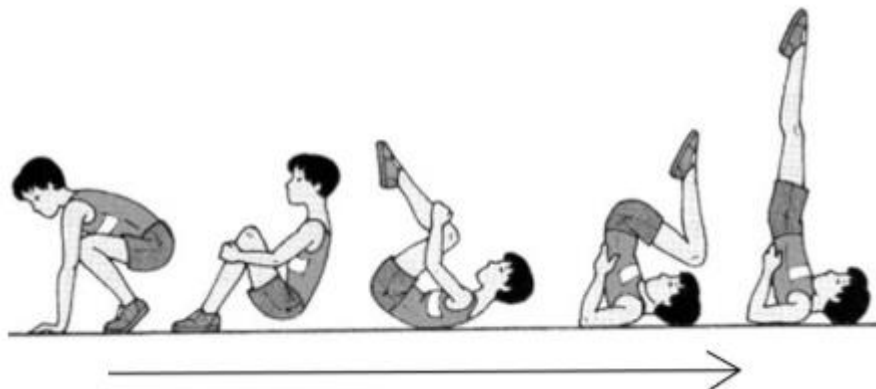
14. *Избыток каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу?*

- а. Углеводы и жиры.
- б. Белки и витамины.
- в. Минеральные вещества и белки.

15 Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания.

- а. Равномерный, переменный, соревновательный.
- б. Повторный, интервальный, поточный.
- в. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

16. Какое действие выполнено на рисунке?



- а) перекат вперед
- б) кувырок вперед
- в) перекат назад
- г) стойка на лопатках

17. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть ...

18. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется ...

19. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом называют ...

20. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется ...

21. Установите соответствие между предметом, используемым в комплексе общеразвивающих упражнений, и целью его использования

	Предмет			Цель использования
1	Гимнастическая палка		А	Служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствием при прыжках
2	Скакалка		Б	Используется для бросков и ловли

				при индивидуальных, парных и групповых упражнениях
3	Мяч надувной		В	Используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду, можно применять как опору
4	Мяч набивной		Г	Используется при прыжках с перепрыгиванием через этот предмет: на двух ногах, на одной ноге
5	Гимнастическая скамейка		Д	Служит отягощением, а также ограничителем движений и опорой

22 Установите соответствие между терминами и видами спорта

1	Волейбол		А	Пробежка
2	Баскетбол		Б	Подача
3			В	Разыгрывающий
4			Г	Партия
5			Д	Штрафной бросок
5			Е	Либеро

23. Укажите последовательность выполнения упражнений при изучении техники ведения баскетбольного мяча

- а) ведение мяча на месте
- б) ведение мяча с последующим броском в кольцо
- в) ведение мяча в движении с изменением направления
- г) ведение мяча в движении

24. Выберите все цвета олимпийских колец (в ответе укажите последовательность слева направо, сверху снизу)

Красный, малиновый, оранжевый, салатный, жёлтый, зелёный, коричневый, фиолетовый, чёрный, серый, синий, розовый, белый, голубой

25. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 12 секунд было зарегистрировано 16 ударов? Ответ запишите в бланк ответов