

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
Возрастная группа 7-8 класс

***Уважаемый участник олимпиады!***

Вам предстоит выполнить теоретические (письменные) задания.

Время выполнения заданий (теория): 45 минут.

Выполнение теоретических (письменных) заданий целесообразно организовать следующим образом:

- не спеша, внимательно прочитайте тестовое задание и определите наиболее верный и полный ответ; напишите букву, соответствующую выбранному Вами ответу;
- отвечая на теоретический вопрос, обдумайте и сформулируйте конкретный ответ только на поставленный вопрос;
- если Вы отвечаете на задание, связанное с заполнением таблицы или схемы, не старайтесь детализировать информацию, вписывайте только те сведения или данные, которые указаны в вопросе; продолжайте, таким образом, работу до завершения выполнения тестовых заданий. Если потребуется корректировка выбранного Вами варианта ответа, то неправильный вариант ответа зачеркните крестиком и рядом напишите новый.
- после выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов и решений.
- предупреждаем Вас, что:
  - при оценке тестовых заданий, где необходимо определить один правильный ответ, 0 баллов выставляется за неверный ответ и в случае, если участником отмечены несколько ответов (в том числе правильный) или все ответы;
  - при оценке тестовых заданий, где необходимо определить все правильные ответы, 0 баллов выставляется, если участником отмечены неверные ответы, большее количество ответов, чем предусмотрено в задании (в том числе правильные ответы), или все ответы.

Задания олимпиады считаются выполненными, если Вы вовремя сдаете его членам жюри.

**Максимальная оценка – 51 балл.**

**Желаем успеха!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

7-8 класс

1. Какая спортивная дисциплина учреждена Пьером де Кубертенем?  
а) хоккей на траве  
б) триатлон  
в) бадминтон  
г) современное пятиборье
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:  
а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей  
б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности  
в) в совершенствовании природных, физических свойств людей  
г) в создании специфических духовных ценностей
3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:  
а) втягивающий, базовый, восстановительный  
б) подготовительный, соревновательный, переходный  
в) тренировочный, соревновательный, восстановительный  
г) осенний, зимний, весенний, летний
4. Физические упражнения, способствующие освоению двигательного действия, называются...  
а) целостными.  
б) соревновательными.  
в) подводящими.  
г) подготовительными.  
г) пространственно-временные.
5. Упражнения, какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?  
а) шахматы  
б) фигурное катание  
в) гимнастика  
г) лёгкая атлетика
6. Что такое режим дня?  
а) выполнение поручений учителя  
б) подготовка домашних заданий  
в) распределение основных дел в течение всего дня  
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время
7. Под осанкой понимается...  
а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается; б) силуэт человека;  
в) привычка к определённым позам;  
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
8. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?  
а) выполнение упражнений без страховки  
б) выполнение упражнений на самодельной перекладине  
в) выполнение упражнений без присутствия врача  
г) выполнение упражнения без присутствия товарища

9. Что делать при ушибе?  
а) намазать ушибленное место мазью;  
б) положить холодный компресс;  
в) перевязать ушибленное место бинтом;  
г) намазать ушибленное место йодом.
10. Физкультминутка это...?  
а) способ преодоления утомления;  
б) возможность прервать урок;  
в) время для общения с одноклассниками;  
г) спортивный праздник.
11. Что не относится к легкой атлетике?  
а) ходьба; б) бег; в) равновесие; г) прыжки. д) метание.
12. Когда можно производить метание?  
а) с разрешения учителя; б) после сбора инвентаря; в) по желанию.
13. На каких дистанциях применяется низкий старт:  
а) на коротких; б) на длинных; в) на средних.
14. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:  
а) выносливость; б) гибкость; в) сила; г) быстрота.
15. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?  
а) гибкость;  
б) быстрота;  
в) выносливость;  
г) ловкость
16. С чего необходимо начинать закаливание?  
а) обливание холодной водой; б) обтирание;  
в) сон при открытой форточке; г) купание в холодной воде.
17. 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.
18. Столицей летних Олимпийских игр 2024 года является ...
19. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ...
20. К каким характеристикам техники движений относятся положение тела, амплитуда, траектория ?
21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

22. Установите соответствие между техническими приёмами баскетболиста и способами их выполнения.

| Технический приём | Способ выполнения |
|-------------------|-------------------|
| 1) ведение        | А) двумя шагами   |
| 2) остановка      | Б) двумя руками   |
| 3) бросок         | В) левой рукой    |
| 4) ловля          | Г) встречная      |
| 5) передача       | Д) в прыжке       |

23. Укажите последовательность обучения технике подач в волейболе

1. Нижняя боковая, 2. Верхняя боковая, 3. Нижняя прямая, 4. Чередование подач, 5. Верхняя прямая

А) 1, 3, 4, 5, 2

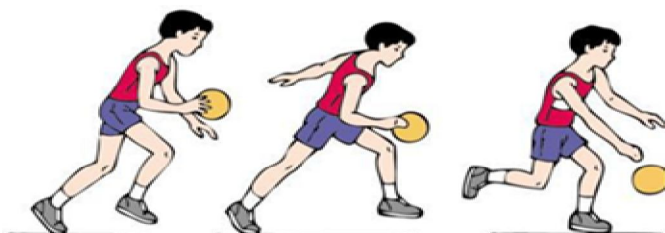
Б) 3, 1, 5, 2, 4

В) 2, 1, 3, 5, 4

Г) 1, 2, 3, 4, 5.

24. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

25. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке.



26. Решите кроссворд

по горизонтали:

1. площадка для соревнований по тяжелой атлетике;

4. игра, где деревянные рюхи выбивают палкой с площадки;

6. площадка для тенниса;

по вертикали:

2. сооружение со специально оборудованными площадками для спортивных состязаний, занятий и с трибунами для зрителей;

3. состязания в преодолении препятствий городского пространства;

5. мат для дзюдо.

27. Решите задачу

Павел, выполняя приседания со штангой весом 55 кг, сделал 4 серии по 10 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.