**Всероссийская олимпиада школьников.**

**Школьный этап олимпиады по физической культуре, 7-8 классы**

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

2. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

а) Греции;

б) России;

в) Китае.

4. К основным физическим качествам относятся…

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

5. Физические качества развиваются…

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике упражнений.

6. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;

б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

7. Что такое осанка?

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

8. Главной причиной нарушения осанки является…

а) привычка к определённым позам;

б) слабость мышц;

в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

9. Длина дистанции марафонского бега равна…

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.10. Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

11 .При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноимённая работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

12. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

13. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

14. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

15. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

16. Александр Зубков и Алексей Воевода олимпийские чемпионы в:

а) лыжных гонках;

б) бобслее;

в) шорт-треке.

17. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

18. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

а) выставление палок кольцами вперёд.

б) умышленное падение на бок;

в) глубокий присед;

19. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

а) с подбрасывания мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с набрасывания мяча;

г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

20. В каком случае назначается штрафной бросок в баскетболе?

а) если команда потратила на атаку более 28 сек;

б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;

в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

21. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились…

а) …у подножия горы Олимп.

б)…в местности, называемой Олимпией.

в) …в честь олимпийских богов.

г) …после зажжения олимпийского огня.

22. Физические упражнения – это…

а) …естественные движения и способы передвижения.

б) …движения, выполняемые на уроках физической культуры.

в) …действия, выполняемые по определенным правилам.

г) …сложные двигательные действия.

23. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как…

а) …легкая.

б) …средняя.

в) …большая.

г) …очень большая.

24. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием…

а) …физическое воспитание.

б) …филогенез.

в) …физическое развитие.

г) …физическое совершенство.

25. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как…

а) …физическое воспитание.

б) …физическое упражнение.

в) …физическая подготовка.

г) …физическая культура.

26. Предметом обучения в физической воспитании являются…

а) …физически упражнения.

б) …двигательные действия.

в) …физкультурные знания.

г)…методы воспитания.

27. Основным специфическим средством физического воспитания является…

а) …закаливание.

б) …соблюдение режима дня.

в) …физическое упражнение.

г) …солнечная радиация.

28. Двигательными умениями и навыками принято называть…

а) …способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б) …правильное выполнение двигательных действий.

в) …уровень владения движениями при активизации внимания.

г) …способы управления двигательными действиями.

29. Подготовительные упражнения применяются если…

а) …обучающийся недостаточно физически развит.

б) …в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в) …необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г) …применяется метод целостно-аналитического упражнения.

30. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

а) Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

б) Взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

в) Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

г) Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

**Ответы.**

1-а; 2-б; 3-в; 4-в; 5-а; 6-в; 7-б; 8-б; 9-в; 10-в; 11-в; 12-в; 13-а; 14-в; 15-в; 16-в; 17-в; 18-а; 19-г; 20-а; 21-б; 22-в; 23-в; 24-в; 25-г; 26-б; 27-в; 28-г; 29-а; 30-в;

**Каждое правильное задание оценивается в один балл. Итоги подводятся по каждой параллели отдельно.**