**Задания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8классов**

**на 2023-2024 учебный год**

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов**

**1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в)  в 1956 г.

**1.3. К основным физическим качествам относятся?**

а) рост, вес, объем бицепсов;

б) бег, прыжки, метание;

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

**1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

**1.5. С низкого  старта бегают:**

а) на короткие дистанции;           г) кроссы.

б)  на средние дистанции;

в) на дальние дистанции;

**1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманам и какие игры проходили в Москве?**

а) XIX; ягуар

б) XXII; медвежонок

в) XXIV; тигренок

г) XXIII; орленок

**1.7.  Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

**1.8. Гигиена –это…**

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека

б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека

г) все выше перечисленное

**1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как…**

а) интервальный

б) повторно-прогрессирующий

в) переменный

г) игровой

**1.10. Подводящие упражнения применяются…**

а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

б) если обучающийся недостаточно физически развит

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

**1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.

б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.

в) это форма двигательных действий.

г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

**1.12. Под понятием «спорт» принято называть:**

а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.

б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.

в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в…**

а) уступающем режиме

б) преодолевающем режиме

в) удерживающем режиме

г) статическом режиме

**1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время…**

а) челночного бега

в) подвижных игр

б) прыжков в глубину

г) приседаний со штангой

**1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?**

1. принцип систематичности

2. принцип разнообразности

3. принцип постепенности

4. принцип активности

5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

**1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) частотой сердечных сокращений

в) степенью преодолеваемых трудностей

г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:**

а) биологическая активность

б) оптимальная активность

в) двигательная активность

г) физиологическая активность

**1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

1.от низкого к высокому

2.от известного к неизвестному

3.от простого к сложному

4.от ближнего к дальнему

5.от субъективного к объективному

6.от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

**1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать .…. или противостоять ему за счет…..».**

а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.

б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

в) физические упражнения; внутреннего потенциала.

г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее…**

а) 1000-1300 ккал

в) 1300-1500 ккал

б) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

**1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

а) гипокинезией

в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

**1.22. Что является мерилом выносливости?**

а) амплитуда движений

в) время

б) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

**1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть…**

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

г) не менее 567г., не более 650г.

**1.24. Игровое время в баскетболе состоит…**

а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

**1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

г) все вышеперечисленные

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

**2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.2. Что такое осанка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.4. Что мы понимаем  под выражением «закаливание организма»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.5. Как наказываются туфли для бега** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_