ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018-2019 уч.г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**Теоретические задания**

**7 – 8 классы**

1. **Задания с выбором одного правильного ответов.**

**1. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Архимед (механик) в) Платон (философ)

б) Пифагор (математик) г) Страбон (географ)

**2. Олимпийская хартия - это**

а) свод законов олимпийского движения

б) правила судейства Олимпийских игр

в) соблюдение олимпийских традиций на играх

г) правила проведения соревнований

**3. Первым российским деятелем олимпийского движения был**

а) князь Л. В. Урусов в) педагог П. Ф. Лесгафт

б) граф Г. И. Рибопьер г) генерал А. Д. Бутовский

**4. Первым олимпийским чемпионом России стал(а)**

а) легкоатлетка Нина Ромашкова-Пономарёва

б) хоккеист Вячеслав Фетисов

в) фигурист Николай Панин-Коломенкин

г) гимнаст Виктор Чукарин

**5. Как называется Стиль лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей?**

а) свободный в) спуск

б) классический г) сложный

**6. Сколько фолов может получить игрок за одну игру в баскетболе?**

а) один б) два в) пять г) десять

**7. Физическая культура представляет собой**

а) процесс совершенствования возможностей человека

б) урок, во время которого выполняются физические упражнения

в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

г) часть человеческой культуры

**8. Под физическим развитием понимается:**

а) комплекс таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия

б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протя­жении индивидуальной жизни

в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

**9. В формировании правильной осанки основную роль играют**

а) соблюдение правил личной гигиены и занятия физической культурой

б) образ жизни и питание

в) родители и друзья

г) позвоночник и мышцы окружающие его

**10. Физическая подготовка представляет собой**

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью

в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

**11. Под гибкостью как физическим качеством понимают**

а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных усилий

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий под­вижность его звеньев.

г) способность человека выполнять шпагат в течение продолжительного времени

**12. Выносливость человека** не **зависит от**

а) энергетических возможностей организма

б) настойчивости, выдержки, мужества

в) технической подготовленности

г) максимальной частоты движений

**13. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя**

а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья

б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния

в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения

г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание

**14. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расце­нивают как**

а) асоциальное поведение в) вредную привычку

б) полезную привычку г) допустимое поведение

**15. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?**

а) полезно, постоянно, прекрасно

б) постоянно, постепенно, переносимо

в) повторимо, постепенно, правильно

г) просто, переносимо, понемногу

1. **Задания, в которых необходимо завершить высказывание.**
2. С 1912 по 1948 годы проводились конкурсы искусств на Олимпийских играх, включённые в программу Игр по инициативе Пьера де Кубертена. В 1912 году, участвуя под псевдонимом в конкурсе искусств на V Олим­пийских играх в Стокгольме, Пьер де Кубертен завоевал золотую медаль за «Оду спорту» (номинация - литература). Главными словами знаменитой «Оды спорту» Пьера де Кубертена являются:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
3. Двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
4. Спортсмен, который ходит сидя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. **Задания на установление соответствия между понятиями.**

**1**. Установите соответствие между материком и цветом кольца олимпийского флага.

|  |  |
| --- | --- |
| Материк | Цвет кольца |
| А) Австралия | 1) красный |
| Б) Азия | 2)голубой |
| В) Америка | 3) жёлтый |
| Г) Африка | 4) зелёный |
| Д) Европа | 5) чёрный |

**IV. Задания на установление правильной последовательности действий.**

**1. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно- сосудистой системы.
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а) 1,2,3,4,5,6,7

б) 2,6,7,1,4,5,3

в) 3,5,7,1,3,2,4

г) 6,4,5,1,7,3,2

**V. Задания на перечисление.**

**1.** Перечислите города, принимавшие Летние Олимпийские игры 21-го века.