Школьный этап всероссийской олимпиады

2015-2016 учебный год

«*Физическая культура*»

7-8 классы

Теоретический тур

**1.** **Физическая подготовленность характеризуется**:

а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;

б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно – двигательного аппарата;

в) пропорциональным телосложением, нормой жироотложения;

г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и спортивной деятельности.

**2. Рациональное питание школьников позволяет:**

а) обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами в процессе роста и развития;

б) улучшить вкусовые качества и повысить эффективность усвоения питательных веществ;

в) увеличить массу тела;

г) обеспечивает энергетические процессы белками, жирами и углеводами при выполнении физических нагрузок.

**3.** **Тест Купера – это:**

а) пробегание дистанции 3 километра с максимальной скоростью;

б) прохождение дистанции 3 километра с максимальной скоростью;

в) пробегание максимально возможного расстояния в течении 12 минут;

г) количество прыжков, выполняемых с максимальной скоростью в течении 1 минуты.

**4. Сколиоз – это:**

а) уменьшение шейного, ущемление поясничного изгиба позвоночника;

б) увеличение грудного, поясничного изгиба позвоночника;

в) боковое искривление позвоночника;

г) увеличение шейного и поясничного изгиба позвоночника.

**5. Проба с задержкой дыхания на вдохе называется**

а) пробой Генчи;

б) пробой Штанге;

в) пробой Ромберга;

г) ортостатической пробой.

**6. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическая культура?»**

а) зрелищное мероприятие;

б) спортивные соревнования;

в) часть общей культуры;

г) педагогический процесс.

**7. Для профилактики травм на уроках по физической культуре учащийся должен в первую очередь:**

а) соблюдать правила личной гигиены;

б) знать причины возникновения травм;

в) знать, как правильно использовать спортивное оборудование;

г)уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**8. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательное умение»?**

а) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано;

б) результат успешной физической подготовки;

в) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции;

г) устойчивость организма к воздействию внешних факторов.

**9. К внеклассным формам организации занятий по физической культуре относятся:**

а) спортивные секции по видам спорта;

б) секции общей физической подготовки;

в) туристические походы и слёты;

г) праздники физической культуры.

**Перечислите правильные ответы**

**10. В основные задачи физического воспитания входят:**

а) приобретение двигательного опыта;

б) формирование знаний о закономерностях двигательной активности;

в) увеличение продолжительности жизни человека;

г) содействие в развитии психических свойств.

**Перечислите правильные ответы**

**11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов:**

Состояние здоровья конкретного человека в наибольшей степени зависит от ……..

**12. Завершите формулировку понятия здоровье, предложенную Всемирной Организацией Здравоохранения.** «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие …

**13. Силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная, статическая, прыжковая, игровая являются видами:**

а) общей выносливости;

б) специальной выносливости;

в) аэробной выносливости;

г) сердечно-сосудистой выносливости.

**14. Перечислите циклические виды двигательной деятельности …….**

**15. Изобразите графически (пиктограммами) упражнения**

1) 1. И.п. основная стойка, 2.Руки вверх, 3.Руки вперёд, 4.Руки в стороны, 5.И.п.

2) 1.И.п. стойка ноги врозь, 2.Наклон вперёд, 3.Наклон вперёд прогнувшись, 4.И.п.

3) 1.И.п. стойка ноги врозь, 2.Наклон вперёд прогнувшись, 3.Наклон назад, 4.И.п.

5) 1.И.п. основная стойка, 2.Выпад влево, руки на пояс, 3.и.п., 4.Выпад правой, руки на пояс, 5.И.п.

6) 1.И.п. упор присев, 2.Упор на левом колене, правую назад, 3.И.п., 4.Упор стоя, 5.И.п.

7) 1.И.п. сед согнув ноги, 2.Упор лёжа сзади, согнув ноги, 3.И.п.

8) 1.И.п. сед, 2.Сед углом, руки в стороны, 3.И.п.

9) 1.И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, руки за голову, 2.Поднимание-опускание таза, 3.И.п.

10) 1.И.п. стойка на коленях (туловище и бедро составляют одну линию), 2.Наклоны туловища назад-вперёд, 3.И.п.