

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Школьный этап
7–8-е классы

код № ФК- _____

1. Термин «олимпиада» в древней Греции означал:

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- в) год проведения Олимпийских игр;
- г) первый год четырёхлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

2. Впервые советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.,
- б) в 1952 г.,
- в) в 1956 г.,
- г) в 1960 г.

3. На шахматной доске:

- а) 68 клеток,
- б) 62 клетки,
- в) 64 клетки,
- г) 60 клеток.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки,
- б) на гармоническое развитие человека,
- в) на всестороннее развитие физических качеств,
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

5. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть:

- а) физическое упражнение,
- б) физическое развитие,
- в) физическое воспитание,
- г) двигательные способности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека.

- А. 85–90 уд/мин,
- Б. 80–84 уд/мин,
- В. 60–80 уд/мин,
- Г. 90–95 уд/мин.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Бег по пересечённой местности называется:

- а) стипль-чез,
- б) марш-бросок,
- в) кросс,
- г) конкур.

9. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста,
- б) жизненной ёмкости лёгких,
- в) силы воли,
- г) силы кисти.

10. Для развития гибкости используются:

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

11. Основную часть урока рекомендуется начинать:

- а) с разучивания координационно-сложных действий,
- б) закрепления сформированных навыков;
- в) воспитания выносливости;
- г) совершенствования гибкости.

12. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;
- г) укрепление здоровья.

13. Биологический возраст – это:

- а) антропометрические показатели;
- б) индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем организма в целом;
- в) степень отклонения со стороны нервной системы;
- г) календарный возраст.

14. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?

- а) возможность человека двигаться быстро;
- б) возможность человека совершать движения за минимально короткое время;
- в) возможность человека реализовываться в скоростном беге;
- г) двигательные возможности человека.

15. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- А. Выполнение с мячом в руках одного шага.
- Б. Выполнение с мячом в руках двух шагов.
- В. Выполнение с мячом в руках трёх шагов.
- Г. Ведение, выполнение с мячом в руках двух шагов, ведение.

16. Сколько всего возможно вариантов первого хода в шашках?

- А. 5.
- Б. 6.
- В. 7.
- Г. 8.

17. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертенем на конкурс искусств V Олимпийских игр 1912 г., называлось _____

18. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется _____

19. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется _____

