

«Физическая культура» для учащихся 5 – 6 классов
на 2022-2023 учебный год

Задания школьной олимпиады по предмету

Фамилия, Имя учащегося Иванова Иван _____
класс 6

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Первые советские спортивные спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите тагисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

+15

+15

+15

-

-

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обливание;

б) купание, обливание, обливание;

в) обливание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бегуна называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

а) Россия;

б) США;

в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

а) в Англии;

б) в Бразилии;

в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

а) голочками мяча вперед;

б) шлепками ладони по мячу;

в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

а) держат опущенными вниз;

б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;

в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

а) 10 человек;

б) 11 человек;

в) 20 человек.

2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... *конкретное состояние человека*

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется...

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... *не имеет права продолжать игру до следующего свистка*

2.4. Что такое кросс? *это когда человек бежит на велике*

2.5. Строевые упражнения служат... *для того чтобы команда была единой*

+15

+15

+15

-

-

Присудитель: Зав. группой УОР Макаба З. А. *Макаба З. А.*

Лыжная гонка: это когда человек бежит на велике
Может ли быть игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права продолжать игру до следующего свистка
Здоровье: это конкретное состояние человека

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2022-2023 учебный год

Фамилия, Имя учащегося Иосифов Артур класс 8 а

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 ипр.

1.2. Первые 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;
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;
- г) кроссы.

Задания школьной олимпиады по предмету

**«Физическая культура» для учащихся 5 – 6 классов
на 2022-2023 учебный год**

Фамилия, имя учащегося Курманбетов Джусса класс 6 "Б"

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите тагисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегут:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастанию:

а) обливание, купание, отирание;

б) купание, отирание, обливание;

в) отирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бегуна называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

а) Россия;

б) США;

в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

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, выполняемое 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) преодолеваемом 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 закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. 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 объективного к субъективному

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 потепления.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

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

- а) 1000-1300 ккал
- б) 1300-1500 ккал
- в) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипоксией
- б) атрофия
- в) гипертрофия
- г) гипоксией

1.22. Что является мерой выносливости?

- а) амплитуда движений
- б) время
- в) 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.

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проводили 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 совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) перемешанный
- г) итровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- а) если в двигательном фоне отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранить причины возникновения ошибок

- 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
- в) выполнять коррипционные 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 *ушибленное место сразу обработать - если ушибе ушиб, то надо обработать*

2.2. Что такое осанка *это правильное положение тела в вертикальном положении*

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

2.5. Как называются туфли для бегу

*Другое название: Зан. гимнастика по УЗР
Маслова З. И. Девочки*

*Класс
Имя ученика: Шенков
Курганец
Класс
Маслова З. И.
Сорова
Маслова З. И.*

- в) не менее 57г., не более 67г.
- г) не менее 56г., не более 65г.

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 называются туфли для бегунов

Источники: Энциклопедия по ГИР
Материалы 3.4. Ветеринария

Источники: Материалы по КИР
Материалы по КИР
Материалы по КИР
Материалы по КИР
Материалы по КИР

+15

- a) в Англии;
- б) в Бразилии;
- в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- a) толчками мяча вперед;
- б) шлепками ладони по мячу;
- в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- a) держат опущенными вниз;
- б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;
- в) поднимают вверх.

+15

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- a) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

+15

2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... *когда человек может вести здоровый образ жизни и не болеть*

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки

называется... стрельба из винтовки

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

найти право продолжать игру

+15

2.4. Что такое кросс?

дел на гонимой дистанции

2.5. Стрельные упражнения служат...

развитию мышц, для развития координации

+15

- 1.24. Игровое время в баскетболе состоит...
- а) не менее 550г., не более 645г.
 - б) не менее 573г., не более 670г.
 - в) 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 копирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеукрепляющие 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 бегуна

Исполнитель: Зам. директора по ЧРП
Макаева З.А. Директор

Исполнитель: Макаева З.А.
Директор
Зам. директора по ЧРП
Макаева З.А.

- 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

+10

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 объективного к субъективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проводили 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 совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прерывающий
- 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 устранить причины возникновения ошибок

- 2. принцип разоборности
- 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

+15

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) углом наклона, 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

+15

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

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился тагисман. А под каким тагисманом и какие игры проводили 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 совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прерывающий
- в) переменный
- г) игровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- а) если в двигательном фоне отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся не достиг достаточно физической развит
- в) если необходимо устранить причины возникновения ошибок

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2022-2023 учебный год

Фамилия, Имя учащегося _____
класс 8. А

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 и тр.

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 бегут:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на дальние дистанции;

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, выполняемое 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 бета

в) подвижных игр

б) прыжков в глубину

г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

1. принцип систематичности

- 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
- б) 1300-1500 ккал
- в) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- б) гипоксией
- в) атрофия
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерилом выносливости?

- а) амплитуда движений
- б) время

- в) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.

+10

+10

-

+10

-

Прогноз: Зап. груп. по ЧВР Москва 3. Ветер. Ученые: Мочалов, Р.Б. Радик, Кусов, М.О. Круг, Шихов, А.И. Мещеряков, А.Б. Соколов, Мухоморова, Л.Х. Станько

- Г) не менее 567г., не более 650г.
В) не менее 573г., не более 670г.
Б) не менее 550г., не более 645г.

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 обездвиживающие 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 ушиблённое место следует

для ушиба нужно нанести тупую травму

2.2. Что такое осанка

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

постепенное охлаждение тела в зимнее время и контрастные процедуры

2.5. Как наказываются туфли для бега

шпорокки

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 объективного к субъективному

6. от освоенного к неосвоенному

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

- а) XIX; ягуар
- б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

+10

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!»;

+10

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
б) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальные
- б) повторно-прерывающий
- 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 устранить причины возникновения ошибок

+

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2022-2023 учебный год

Фамилия, имя 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 и пр.

1.2. Первые 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) 1898 г.

б) 1911 г.

в) 1923 г.

г) 1894 г.

1.5. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на дальние дистанции;

1. принцип систематичности

1.15. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- а) челночного бета
- б) прыжков в глубину
- в) приседаний со штангой

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

- а) уступающем режиме
- б) преодолеваемом режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

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

- а) уступающем режиме
- б) преодолеваемом режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

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) педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность педагогического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

+10

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

- а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, выполняемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2022-2023 учебный год

Фамилия, Имя 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 ипр.

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;
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

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) 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 бег

в) подвижных игр

б) прыжков в глубину

г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закалывания. Определите какие принципы закалывания являются основными

г) принцип систематичности

- 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
- б) 1300-1500 ккал
- в) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- б) атрофия
- в) гипоксией
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерой выносливости?

- а) амплитуда движений
- б) время

- в) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.