

ЗМ 75 996 Ф

**Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2025-2026 учебный год**

Фамилия, Имя учащегося _____

класс

7 5"

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

20 Б

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

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- ☒ б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- ☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- ☒ г) 1894г.

1

1.5. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;
- г) кроссы.

1

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

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) 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) преодолевающим 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

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

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

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

☒ а) гипокинезией

б) гипоксией

в) атрофия

г) гипертрофия

1

1.22. Что является мерилем выносливости?

а) амплитуда движений

☒ б) время

в) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1

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

охлаждать

2.2. Что такое осанка это привычное вертикальное положение тела

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

гиповитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

закаливание

2.5. Как называются туфли для бега

кроссовки

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 мерилем 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.

Второ: 20 балов

Председатель комиссии: Медведев / Медведев С. А. /

Члены комиссии: Медведев / Медведев З. И. /

С. / Соснова С. И. /

Михайлов / Тихов Л. А. /

Михайлов / Полов З. И. /