

Ба8А777ф

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

20,5'

Фамилия, Имя учащегося _____

класс

8А

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 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.

1.4. 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) преодолевающем режиме

в) удерживающем режиме

г) статическом режиме

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

☒ а) челночного бега

☒ б) подвижных игр

в) 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

☒ в) 1300-1500 ккал

б) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

0

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

☒ а) гипокинезией

в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

1

1.22. Что является мерилем выносливости?

а) амплитуда движений

☒ в) время

б) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

☒ а) не менее 537г., не более 630г.

0

- 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 ушибленное место следует охладить

2.2. Что такое осанка это правильное положение тела в пространстве

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется авитаминоз или гиповитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» это тренировка которая укрепляет наш иммунитет

2.5. Как называются туфли для бега кроссовки

Всего: 20 баллов

Председатель комиссии: Мих / Медведь С.А.

Члены комиссии: Иван / Медведь З.И.

Сид / Басихова С.И.

Мих / Пухов М.А.

Иван / Яков З.И.