**Теоретические задания**

**к школьной Олимпиаде**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 7 - 8 классов**

Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и впишите соответствующую букву в клетку ответов. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом впишите другую. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы. Желаем успехов!

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы и предлагаемые ответы** | **Ответы** |
| 1. **Как звучит девиз Олимпийских игр?**   а) «Быстрее, выше, сильнее»;  б) «Будь всегда первым»;  в) «Спорт, здоровье, радость». |  |
| 1. **Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**   а) единство пяти стран;  б) единство пяти континентов;  в) единство участников игр. |  |
| 1. **В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**   а) Греции;  б) России;  в) Китае. |  |
| 1. **К основным физическим качествам относятся…**   а) рост, вес, объём бицепсов;  б) бег, прыжки, метания;  в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. |  |
| 1. **Физические качества развиваются…**   а) целенаправленно;  б) сами по себе;  в) при обучении технике упражнений. |  |
| 1. **Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**   а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;  б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;  в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию     неблагоприятных факторов внешней среды. |  |
| 1. **Что такое осанка?**   а) силуэт человека;  б) привычная поза человека в вертикальном положении;  в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц. |  |
| 1. **Главной причиной нарушения осанки является…**   а) привычка к определённым позам;  б) слабость мышц;  в) ношение сумки, портфеля на одном плече. |  |
| 1. **Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**   а) переходу от пассивного состояния к активному;  б) снижению показателей физического развития;       в) быстрому утомлению организма, усталости. |  |
| 1. **Длина дистанции марафонского бега равна…**   а) 32 км 180 м;  б) 40 км 190 м;  в) 42 км 195 м. |  |
| 1. **Какая из дистанций считается спринтерской?**   а) 800 м;  б) 1500 м;  в) 100 м. |  |
| 1. **При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**   а) сильное выталкивание ногами;  б) разноимённая работа рук;  в) быстрое выпрямление туловища. |  |
| 1. **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**   а) бег на короткие дистанции;  б) бег на средние дистанции;  в) бег на длинные дистанции. |  |
| 1. **Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется**   **для развития…**         а) выносливости;         б) быстроты;         в) координации движений. |  |
| 1. **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**   а) снимается с соревнований;  б) предупреждается;  в) ставится на 1 м позади всех стартующих. |  |
| 1. **Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**   а) разрешается дополнительный бросок;  б) попытка и результат засчитываются;  в) попытка засчитывается, а результат – нет. |  |
| 1. **Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в**   **тренировке) чаще всего приводит к…**               а) экономии сил;               б) улучшению спортивного результата;               в) травмам. |  |
| 1. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию…**   а) сердечно-сосудистой системы;  б) дыхательной системы;  в) вестибулярного аппарата. |  |
| 1. **Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**   а) энергичное отталкивание ногами;  б) опора головой о мат;  в) прижимание к груди согнутых ног;  г) круглая спина. |  |
| 1. **Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад**   **в группировке.**  а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;  б) раннее разгибание ног;  в) опора кулаками о мат. |  |
| 1. **Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**   а) широкая постановка локтей;  б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;  в) сгибание ног в тазобедренных суставах. |  |
| 1. **Длинный кувырок вперёд отличается от короткого…**   а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;  б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;  в) группировкой. |  |
| 1. **Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову…**   а) на одной прямой;  б) как равносторонний треугольник;  в) голову ближе к коленям, чем руки. |  |
| 1. **Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…**          а) брусьях;         б) высокой перекладине;         в) гимнастическом бревне. |  |
| 1. **Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**   а) хват сверху на ширине плеч;  б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;  в) подтягивание раскачиванием туловища. |  |
| 1. **Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…**   а) ног;  б) туловища;  в) рук;  г) произвольно. |  |
| 1. **К одновременным лыжным ходам относится…**   а) двухшажный ход;  б) трёхшажный ход;  в) четырёхшажный ход. |  |
| 1. **Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом**   **склоне с меньшей потерей скорости?**         а) упором;         б) переступанием;         в) плугом. |  |
| 1. **Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к**   **серьёзным травмам. Какая?**         а) глубокий присед;         б) умышленное падение на бок;         в) выставление палок кольцами вперёд. |  |
| 1. **С какого приёма начинается игра в баскетбол?**   а) с подбрасывания мяча;  б) с вбрасывания мяча;  в) с набрасывания мяча;  г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. |  |
| 1. **Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание**   **мяча и др. являются…**         а) основными способами игры в баскетбол;         б) основными приёмами игры;         в) основными методами игры. |  |
| 1. **В каком случае назначается штрафной бросок?**   а) если команда потратила на атаку более 28 сек;  б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;  в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне. |  |
| 1. **Для чего выполняется остановка двумя шагами?**   а) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от       опеки соперника;  б) для точного попадания мяча в корзину;  в) чтобы убежать от соперника. |  |
| 1. **За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**   а) 4;  б) 5;  в) 8. |  |
| 1. **С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и**   **высоты отскока мяча?**               а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;               б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;               в) так удобнее передвигаться по площадке. |  |

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_

**КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

**тестовых заданий Олимпиады по физической культуре**

**для учащихся 7 – 8 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** | **№ вопроса** | **Правильный**  **ответ** |
| 1 | А | 21 | Б |
| 2 | Б | 22 | А |
| 3 | В | 23 | Б |
| 4 | В | 24 | В |
| 5 | А | 25 | В |
| 6 | В | 26 | В |
| 7 | Б | 27 | А |
| 8 | Б | 28 | Б |
| 9 | А | 29 | В |
| 10 | В | 30 | Г |
| 11 | В | 31 | Б |
| 12 | В | 32 | Б |
| 13 | В | 33 | А |
| 14 | Б | 34 | Б |
| 15 | А | 35 | А |
| 16 | В |  |  |
| 17 | В |  |  |
| 18 | В |  |  |
| 19 | Б |  |  |
| 20 | В | **Сайт:** [www.uchkopilka.ru](http://uchkopilka.ru/)  **Оригинал публикации:** <http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/olimpiady/item/3938-olimpiada-po-fizichesk> |  |