

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

7-8 КЛАССЫ (теория).

I. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придадут возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

2. Пять переплетённых колец – это...

- а) Олимпийский символ;
- б) Олимпийская эмблема;
- в) Олимпийская награда.

3. Разбег, толчок, фаза полёта, приземление – это элементы техники...

- а) метания мяча в цель;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

4. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается...

- а) с центра площадки;
- б) из-за боковой линии;
- в) из-за лицевой линии за кольцом.

5. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу....

- а) ударом по мячу ногой;
- б) ударом по мячу рукой;
- в) любым способом.

6. Основной состав баскетбольной команды включает...

- а) 7 игроков;
- б) 5 игроков;
- в) 6 игроков.

7. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на длинные дистанции;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции.

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) бег, прыжки, метания.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр...

- а) «Будь всегда первым»;
- б) «Быстрее, выше, сильнее»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

- а) Главное не победа, а участие.
- б) Через труд и упорство к Славе Родины.

в) Быстрее, выше, сильнее.

11. К основным физическим качествам относятся...

- + а) рост, вес, объём бицепсов;
б) бег, прыжки, метания;
в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
12. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?
+ а) волейбол
б) гандбол
в) баскетбол
13. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
+ а) экономии сил;
б) улучшению спортивного результата;
в) травмам.
14. Длина дистанции марафонского бега равна...
- а) 32 км 180 метров;
б) 40 км 190 метров;
в) 42 км 195 метров.
15. Гибкость не зависит от:
+ а) ростовых показателей;
б) анатомического строения суставов;
в) эластичности мышц и связок.
16. Вис, положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся на уровне точек хвата
- на уровне
17. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ПТО.
18. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется футбол.
19. Сколиоз - это боковое искривление позвоночника.
20. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется зарядка.