

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

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) кроссы.

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 совершенствовании 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
- 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

1.19. 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.
- 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 обработка и использовать лед

2.2. Что такое осанка это держать спину ровно

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» привыкание к холоду

2.5. Как называются туфли для бега кроссовки

Всего 275.
635.

Председатель Маирова Т.М. - *[подпись]*

Члены жюри: Аманжолбаева А.Б. - *[подпись]*
Мамыров Д.А. - *[подпись]*