**ЗАДАНИЕ**

**для II (муниципального) тура Всероссийской олимпиады**

**школьников по физической культуре  7 класс**

Фамилия, Имя, Отчество        \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа, район        \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***I. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов***

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал…

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских    игр;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г) год проведения Олимпийских игр.

2. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,  
б) секли лавровым веником,  
в) объявляли героем,  
г) изгоняли со стадиона.

3. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,  
б) в Риме,  
в) в Олимпии,  
г) во Франции.

4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные  греки мужчины,  
б) греки мужчины и женщины,  
в) только греки мужчины,  
г) все желающие.

5**)**В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

А)1944Г;         Б)1976Г;         В)1980Г ;         Г)1984Г

6**)**в 2014 году Зимние Олимпийские игры пройдут в……..

А) Ванкувер;                 Б) Сочи;         В) Зальцбург;         Г) Калгари.

7. Главной причиной нарушения осанки является…

а) слабость мышц;

б) привычка к определенным позам;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки  портфеля в одной руке.

8. При составлении комплексов, упражнений для снижения веса тела рекомендуется…

а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим кол-вом повторений;

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

в) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

9. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время…

а) рекомендации относительного времени вдоха или выдоха не нужны;

б) прогибания туловища назад;

в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;

г) поворота, вращения тела, наклона.

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на …

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…

а) переоценивают свои возможности,  
б) следует указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений,  
г) не умеют владеть своими эмоциями.

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий,  
б) средний,  
в) низкий,  
г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,  
б) три попытки на каждой высоте,  
в) одна попытка на каждой высоте,  
г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине,  
б) кроль на груди,  
в) баттерфляй (дельфин),  
г) брасс.

15. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,  
б) ногой,  
в) рукой,  
г) туловищем.

16. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,  
в) наложить шину,  
г) обработать ушибленное место йодом.

17. Осанкой называется:

а) силуэт человека,  
б) привычная поза человека в вертикальном положении,  
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,  
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,  
б) скоростью бега,  
в) местом проведения занятий,  
г) работой рук.

19. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Приседания,  прыжки, бег,  переходящий в ходьбу.  
2. Упражнения на точность и координацию движений.  
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.  
4. Упражнения в потягивании,  профилактика нарушений осанки.  
5. Дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 3, 4, 5,  
б) 4, 3, 1, 5, 2,  
в) 2, 3, 4, 5, 1,  
г) 3, 4, 5, 2, 1.

20. В какой спортивной игре нет вратаря?

а) футбол,  
б) хоккей,  
в) баскетбол,  
г) водное поло.

21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

а) физическим развитием,  
б) физическими упражнениями,  
в) физическим трудом,  
г) физическим воспитанием.

22. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

а) подтягивание в висе на перекладине,  
б) прыжки в длину с места,  
в) наклон вперед из  положения  сидя ноги врозь,  
г) кувырок вперед.

23. Смысл занятий физической культурой для школьников:

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,  
б) времяпровождение,  
в) в обучении двигательных действий,  
г) улучшение настроения

24**)**Выносливость человека не зависит от:

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

25) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии  гибкости:

А) тяжёлая атлетика            Б) гимнастика           В) современное пятиборье         Г) стрельба

26)какой снаряд толкают в лёгкой атлетике?

А)гранату;         Б)набивной мяч;         В)ядро;         Г) диск.

27) В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

А)баскетбол;                 Б)волейбол;                 В) хоккей;                 Г)водное поло.

28)Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время……….

А)подвижных и спортивных игр;                 Б) выпрыгивания вверх с места;

В)скоростно-силовых упражнений;                 Г) кросса.

***II. Завершите  утверждения, вписав соответствующие слово в бланк ответов***

1) Субъективным  ощущением утомления является ………………………………………………

2) Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется…………………..

**Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!**

**Ключ для проверки задания по физической культуре   (7-е) кл.**

Задание 1(оценивается в 1 балл)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в | г | а | а | в | б | а | а | г | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б | в | б | г | в | а | б | в | б | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б | в | а | б | б | в | а | а |  |  |

Задание 2 (оценивается в 2 балла)

1 – усталость

2 - питание

**Максимальный балл - 32**