**Вопросы Олимпиады 7 – 8 классы.**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) это часть культуры, представляющая собой **совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом;**

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**4. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**5. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1916 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1880 год во Франции.

**6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**8. В каком виде спорта завоевала золотую медаль Камила Валеева ХXII Зимних** **Олимпийских играх?**

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) биатлон;

Г) фигурное катание.

**9**. **Что определяет техника безопасности на уроках физической культуры?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**11. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния.

**12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенном образе организации двигательной активности.

**13. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километра;

Г) плавание 800 метров.

**14. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. 42 км 195 м;  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;  
   Г) 45 км 195 м.

**15. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

А) фехтование;

Б) волейбол;

В) спортивная гимнастика;

Г) фигурное катание.

**16. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) **сериями по несколько повторений в каждой**;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**17. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**18. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**19. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.