

РЕГИОНАЛЬНАЯ ЗАОЧНАЯ ОЛИМПИАДА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2016-2017 учебный год. 7-8 класс

Правильный ответ – 1 балл. Ответ только один.

1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а) Палестра.
- б) Амфитеатр
- в) Гимнасии.
- г) Стадион.

2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- а) 1920г. в Антверпене (Бельгия).
- б) 1924г. в Шамони (Франция).
- в) 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия).
- г) 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

3. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а) 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- б) 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в) 1994г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- г) 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

4. 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) Создании специфических духовных ценностей

5. Где состоялись первые Олимпийские игры современности?

- а) Франция
- б) Италия
- в) Греция
- г) Крит

6. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) Исходного положения.
- б) Подводящих упражнений.
- в) Основы техники.
- г) Главного звена техники

7. Главный идеолог возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Деметриус Викелас
 - б) Алексей Дмитриевич Бутовский
 - в) Джеймс Конноли
 - г) Пьер Де Кубертен
8. Основными источниками энергии для организма являются...
- а) Белки и витамины.
 - б) Углеводы и жиры.
 - в) Углеводы и минеральные элементы.
 - г) Белки и жиры.
9. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...
- а) Олимпийской хартии.
 - б) Олимпийской клятве.
 - в) Положении об олимпийской солидарности.
 - г) Официальных разъяснениях МОК.
10. Физическими упражнениями принято называть ...
- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
 - б) Многократное повторение двигательных действий.
 - в) Определённым образом организованные двигательные действия.
 - г) Движения, способствующие повышению работоспособности

Определения. За верный ответ – 1 балл.

11. Адаптация –

12. Витамины –

13. Дисциплинированность –

14. Допинг –

15. Кувырок –

Дайте развернутый ответ.

16. Разминка перед выполнением прыжка в длину с разбега. (4 балла)

17. Растяжение. Первая помощь при растяжении. (4 балла)