

Байкунов И
Школьный тур Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
7 – 8 класс.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенным вариантом ответа

1. С какого года ведётся отчёт первых современных летних Олимпийских игр Греции

- а. с 1881г.;
- б. с 1896 г.;
- в. с 1924 г.;
- г. с 1894г.

2. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Юлия Гуцина, Елена Иенибаева, Ольга Кузенкова, Светлана Мастеркова, Андрей Сильнов

- а. спортивная гимнастика;
- б. фехтование;
- в. лёгкая атлетика;
- г. плавание.

3. Какой способ прыжка в высоту считается наиболее результативным

- а. перешагивание;
- б. «волна»;
- в. перекидной;
- г. «фосбери-флоп».

4. Почётное право зажечь олимпийский огонь на Сочинской Олимпиаде 2014 г. заслуженно получили:

- а. Владислав Третьяк и Ирина Роднина;
- б. Сергей Белов и Татьяна Тарасова;
- в. Николай Андрианов и Надежда Таланова;
- г. Александр Карелин и Лидия Скобликова.

5. Что включает в себя физическая подготовленность

- а. сдачу контрольных нормативов и норм ГТО;
- б. занятия физическими упражнениями;
- в. уровень развития физических качеств и двигательных навыков;
- г. всё включенное;

6. К объективным показателям самоконтроля, относятся:

- а. тест «Купера»: результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
- б. объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.
- в. гибкость; сила основных мышечных групп;
- г. вес; пульс; спирометрия.

7. Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни:

- а. гипотония;
- б. гиподинамия;
- в. гипокинезия; г. гипогликемия.

8. Упражнения с отягощениями и подтягивания используются для развития:

- а. быстроты;
- б. силы;
- в. скоростно-силовой выносливости;
- г. объема бицепсов.

9. Что из нижеперечисленного не относится к кардиотренировке:

- а. кросс-фит;
- б. аэробика;
- в. спортивные танцы;
- г. пилатес.

10. Умение мысленно воспроизводить движения называется:

- а. идеомоторная тренировка;
- б. нервно-мышечная координация;
- в. рефлексия;
- г. управление движениями.

11. Простейший комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики) начинается с упражнений:

- а. для мышц плечевого пояса;
- б. типа потягивания;
- в. махового характера;
- г. для мышц ног.

12. Какие причины вызывают искривление позвоночника

- а. обмен веществ;
- ✓ б. сидение за столом и учебной партой в неправильной позе
- ✓ в. неправильное питание;
- г. качество позвоночника.

13. К корректирующим занятиям относится:

- а. активный отдых и восстановление;
- б. упражнения на гибкость и растяжку мышц;
- в. спортивные игры и соревнования;
- ✓ г. улучшение осанки и телосложения.

14. Физическими упражнениями принято называть:

- а. действия, вызывающие сдвиг в организме;
- б. многократное повторение двигательных действий;
- в. сознательные действия человека;
- ✓ г. движения и действия, используемые для физического совершенствования

15. Жизненная ёмкость лёгких - это

- ✓ а. максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие при максимально полном выдохе;
- б. величина задержки дыхания на вдохе;
- в. быстрая восстановления дыхания после физической нагрузки;
- г. повышение эффективности функционирования дыхательной системы.

16. Укажите вид спорта в состав команды которых входят 6 человек:

- а. футбол;
- б. баскетбол;
- в. волейбол;
- г. керлинг;
- ✓ д. хоккей.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответа
 Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответа

1. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия _____
2. Вид аэробики, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности - _____
3. Дистанция в беге, равная 42 км 195м, называется _____

III. Задания на соотнесение понятий и определений
 Сопоставьте название элемента и вида спорта, где он используется

Элемент	Вид спорта
А. «Фосбери-флоп»	1. Борьба
Б. «Аксель»	2. Футбол
В. Торможение «плугом»	3. Гимнастика
Г. «Мост»	4. Лёгкая атлетика
Д. «Финг»	5. Фигурное катание
Е. «Захват»	6. Лыжный спорт

IV. Задания алгоритмического типа

1. Укажите три последовательных действия при травме:

1. намазать мазью;
2. остановить кровотечение;
3. наложить повязку;
4. наложить шину;
5. обтереть лицо холодной водой;
6. отправить к врачу.

а. 1, 3, 4.; б. 1, 2, 6.; в. 2, 3, 6.; г. 3, 5, 6.

г. 1, 3, 4. в. 2, 3, 6. г. 3, 5, 6.