

Насокова Б

Школьный тур Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

7 - 8 класс.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

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

1. С какого года ведётся отчёт первых современных летних Олимпийских игр в 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 Гушина, 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:
- 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 вышесказанное.

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 УТГ (утренней гигиенической гимнастики) начинается с упражнений:

- а. для мышц плечевого пояса;
- б. типа подтягивания;
- 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 корригирующим 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 после максимально полного выдоха;
- б. величина задержки дыхания на вдохе;
- в. быстрота 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 ответов
 Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

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 «шлугом»	3. Гимнастика
✓ Г. «Мост»	4. Лёгкая атлетика
✓ Д. «Финт»	5. Фигурное катание
✓ Е. «Захват»	6. Лыжный спорт

IV. Задания алгоритмического толка

1. Укажите три последовательных действия при травме:

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

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

Тр - 1105