

Омаров А

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

2. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Юлия Гуцина, Елена Исинбаева, Ольга Кузнецова, 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 вышесказанное.

6. К объективным показателям самоконтроля, относится:

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

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. объёма 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 упражнениями:

- 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 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.
 стандартная техника ✓
2. Вид аэробики, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности -
 стрейчинг ✓
3. Дистанция в беге, равная 42 км 195м, называется
 марафон ✓

III. Задания на соотнесение понятий и определений

Сопоставьте название элемента и вида спорта, где он используется

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

IV. Задания алгоритмического толка

I. 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 - 3205