

*Гоним Н.*

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 Гушина, Елена Исинбаева, Ольга Кузенкова, Светлана Мастеркова, Андрей Сидьнов

- 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) одну контрольных нормативов и норм ГТО;
- б) занятия физическими упражнениями;
- в. уровень развития физических качеств и двигательных навыков;
- г. всё вышеназванное.

6. К объективным показателям самоконтроля, относятся:

- 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: 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. объёма бицепсов.

9. Что из нижеперечисленного не относится к кардиотренировке

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

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 коррипцирующим 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-флип»	1. Борьба
Б. «Аксель»	2. Футбол
В. Торможение «плугом»	3. Гимнастика
Г. «Мост»	4. Лёгкая атлетика
Д. «Финг»	5. Фигурное катан
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 - 55    2, 3, 5*