

Саргис М

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 России

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 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.

все вышеперечисленное

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; спирометрия.

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

- а. гипогония;
- 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 УТГ (утренней гигиенической гимнастики) начинае 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 относятся:

- 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.

11. задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов
 Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответа

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 спор
А. «Фосбери-флоп» - 4 ✓	1. Борьба
Б. «Аксель» - 5 ✓	2. Футбол
В. Торможение «плугом» - 6. ✓	3. Гимнастика
Г. «Мост» - 3 ✓	4. Лёгкая атлет
Д. «Финт» - 2. ✓	5. Фигурное кат
Е. «Захват» - 1. ✓	6. Лыжный спо

IV. Задания алгоритмического толка

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. 3, 5, 6. ✓