

Синельников К

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 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. «водная»;
- в. перекладной;
- г. «фосбери-флоп».

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

- а. Владимир Грызьяк 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 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.
- гиподинемия.

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) 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 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 «плугом»	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. обтереть лицо холодной водой;
6. отправить к врачу.

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

Те - 95 - 19