

## Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

7-8 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 37 баллов

## I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- 18 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;  
б) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба;  
в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;  
г) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, панкратион.

2. Что является основной задачей по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания ...

- а) закаливание;  
б) совершенствование телосложения;  
18 в) обеспечение полноценного физического развития;  
г) формирование двигательных умений.

3. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования

- а) акклиматизация;  
б) автоматизация;  
18 в) адаптация;  
г) синхронизация.

4. Что такое двигательный навык?

- а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы;  
б) процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма;  
в) способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках;  
18 г) автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате многократного повторения определенного двигательного действия.

5. Термин «гибкость» означает:

- 18 а) способность выполнять движения с большой амплитудой;  
б) способность быстро овладевать новыми движениями;  
в) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
г) способность удерживать равновесие.

6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;  
б) поддержание высокой работоспособности людей;  
18 в) сохранение и улучшение здоровья людей;  
г) подготовку к профессиональной деятельности.

7. Что в волейболе означает определение: «неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча»?

- а) атакующий удар;  
18 б) блокировка;  
в) заслон;  
г) задержка.

8. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 0 а) повторный;  
б) игровой;  
в) соревновательный;  
18 г) круговой.

9. Выберите из списка педагогические принципы в обучении на уроках физической культуры: постепенность (1), последовательность (2), систематичность (3), от простого к сложному (4), синхронность (5), сплоченность (6), параллельность (7), виртуозность (8), динамичность (9), виртуальность (10), один за всех (11), организованность (12), доступность (13), гениальность (14).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14;  
в) 2, 3, 4, 5, 1, 11, 13, 14;  
б) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;

- 18 г) 1, 2, 3, 4, 9, 13.

10. Как подобрать длину лыжных палок для конькового стиля:

- а) длина палок равна росту спортсмена;  
18 б) длина палок несколько превышает рост спортсмена;  
в) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.

11. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию  
б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)  
в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с

- 18 г) все перечисленные условия должны выполняться

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 18 а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

### II. Задания в открытой форме (по 2 балла за правильный ответ)

25 13. Подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и.п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах называется *присед*.

25 14. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки называется *усталостью*.

25 15. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды - *закаливание*.

### III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 Балл за каждое правильно выбранное соответствие)

16. Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.

Вид спорта	Спортсмен
18 1. Константин Цзю <i>Т</i>	А) хоккей
18 2. Даниил Медведев <i>В</i>	Б) фигурное катание
18 3. Александр Соболев <i>Д</i>	В) теннис




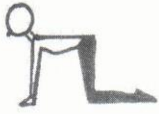
18	4. Александр Овечкин	<u>A</u>	Г) бокс
18	5. Виктория Чумакова	<u>Б</u>	Д) футбол
18	6. Камила Валиева	<u>Б</u>	Е) Художественная гимнастика

17. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

Технический прием	Вид спорта
18 1. рывок <u>Б</u>	А. дзюдо
18 2. бросок <u>А</u>	Б. волейбол
18 3. хук <u>Г</u>	В. тяжёлая атлетика
18 4. пенальти <u>Д</u>	Г. бокс
18 5. подача <u>Б</u>	Д. футбол

IV. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (1 балл за каждый правильный ответ)


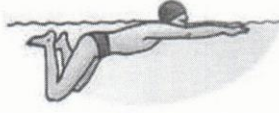
18. Определите виды упоров

18	1. Упор присев <u>Б</u>	А	
18	2. Упор лежа <u>А</u>	Б	
18	3. Упор стоя на коленях <u>Г</u>	В	
18	4. Упор лежа сзади <u>Б</u>	Г	

19. Определите стили плавания

0	1. Кроль <u>А Б</u>	А
---	---------------------	---



		
18	2. Брасс ✓	Б
0	3. Баттерфляй <del>3A</del>	В
18	4. На спине Б	Г
		

Теория - 34 б.  
 Практика - 39 б.  
 Всего - 73 б.

Комиссия: Менделер М. А. *Менделер*  
 Милехко Л. А. *Милехко*  
 Кошаров Г. В. *Кошаров*  
 Тоак И. Е. *Тоак*  
 Зейдман Г. Л. *Зейдман*

