



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 основой задачи 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?

- 08 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;
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.

- 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)

28 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 *жим*.

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

28 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
0 1. Константин Цзю <i>ХГ</i>	А) хоккей
0 2. Даниил Медведев <i>ХВ</i>	Б) фигурное катание
1 3. Александр Соболев <i>Г</i>	В) теннис





18	4. Александр Овечкин	А	Г) бокс
18	5. Виктория Чумакова	Е	Д) футбол
18	6. Камила Валиева	Б	Е) Художественная гимнастика

17. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

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



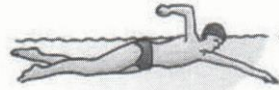
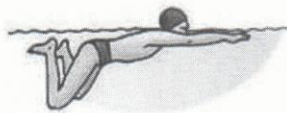
IV. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (1 балл за каждый правильный ответ)

18. Определите виды упоров

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

19. Определите стили плавания

18 1. Кроль В	А
---------------	---

		
18	2. Брасс Г	Б 
18	3. Баттерфляй А	В 
18	4. На спине Б	Г 

Теория - 345.

Практика - 595

Всего - 940.

Комиссия:

Земберер М.А.

Миненко К.А.

Колосов Г.В.

Тарак Н.Е.

Зейдлер Т.И.

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature