

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Районный этап
2016/2017 учебный год

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Время выполнения заданий – 45 минут.

7-8 класс

1. К спорту высших достижений можно отнести:

- а. школьный спорт;
- б. массовый спорт;
- в. олимпийский спорт;
- г. профессионально-прикладной спорт.

2. Основным средством физической культуры является:

- а. спортивные снаряды и инвентарь;
- б. физическое упражнение;
- в. условия занятий;
- г. личная гигиена.

3. Гиподинамия – это:

- а. нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности;
- б. пониженный уровень артериального давления;
- в. пониженное содержание кислорода в организме;
- г. нарушение функций организма в результате возрастных изменений.

4. Причинами плоскостопия являются:

- а. занятия спортом;
- б. тесная одежда, неправильная осанка;
- в. неправильный режим жизни, питания;
- г. низкий уровень развития силы мышц ног, неудобная обувь.

5. Позвоночный столб состоит из:

- а. 32 позвонков;
- б. 40 позвонков;
- в. 33-34 позвонков;
- г. 26 позвонков.

6. Результатом обучения двигательным действиям является сформированность:

- а. физических способностей;
- б. знаний, умений и навыков
- в. волевых качеств;
- г. нравственных и эстетических качеств.

7. Какова роль внимания в обучении двигательным действиям?

- а. обеспечивает направленность и сосредоточенность психической деятельности на технике физического упражнения;
- б. позволяет определить степень мышечного напряжения при выполнении физического упражнения;
- в. позволяет сохранять и воспроизводить информацию о технике физического упражнения;
- г. позволяет определить закономерности техники физического упражнения.

8. Показателем реакции сердечнососудистой на физическую нагрузку является:

- а. уровень работоспособности;
- б. учащённое дыхание;
- в. частота пульса;
- г. покраснение или побледнение кожи.

9. К временной характеристике техники физического упражнения относятся:

- а. амплитуда;
- б. скорость;
- в. степень мышечного напряжения;
- г. темп.

10. По частоте появления двигательные ошибки бывают:

- а. стабильные, нестабильные;
- б. типичные, нетипичные;
- в. мелкие, существенные;
- г. грубые, значительные

11. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...

- а. трамва;
- б. стресс;
- в. удар
- г. отморожение

12. Одним из основных физических качеств является:

- а. память;
- б. работоспособность;
- в. мышечная сила;
- г. здоровье.

13. Гармоничное развитие личности предусматривает:

- а. комплексное развитие интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических основ личности;
- б. учет половозрастных особенностей организма, уровня физического развития и подготовленности человека;
- в. состояние здоровья человека;
- г. расширение функциональных возможностей организма.

14. Какие упражнения относятся к циклическим?

- а. прыжки, метания, броски
- б. кувырки, стойки на лопатках, на руках
- в. гребля, плавание, езда на велосипеде
- г. подачи мяча, удары в боксе, броски в борьбе

15. В каком из представленных упражнений проявляется силовая выносливость?

- а. стойка на лопатках;
- б. сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- в. прыжок в высоту;
- г. толкание ядра.

16. Для развития активной гибкости наилучшие условия создаются при использовании:

- а. упражнения с большой амплитудой с использованием помощи партнёра;
- б. упражнения с использованием дополнительных отягощений;
- в. пружинящие и маховые движения;
- г. упражнения в статическом положении.

17. Для обеспечения высокого уровня общей работоспособности организма необходимо развивать:

- а. быстроту;
- б. выносливость;
- в. силовые способности;
- г. равновесие.

18. Какие физические способности необходимы для успешного освоения гимнастических упражнений?

- а. мышечная сила и силовая выносливость, гибкость, координационные способности;
- б. быстрота реакции, скоростная выносливость;
- в. общая выносливость, быстрота;
- г. скоростно-силовые способности, точность.

19. Для определения уровня развития координационных способностей используются контрольные упражнения:

- а. лазание по канату на расстояние 6 м;
- б. прыжок в длину с места;
- в. бросок мяча в стандартную мишень;
- г. передвижение на лыжах.

20. При выполнении упражнений на равновесие применяется снаряд:

- а. гимнастический конь;
- б. гимнастическое бревно;
- в. брусья;
- г. перекладина.

21. Какой персонаж НЕ являлся символом Олимпийских игр 2014 года в Сочи?

- а. белый медведь;
- б. заяц ;
- в. леопард;
- г. дельфин.

22. В каких годах не проводились Олимпийские игры из-за мировых войн?

- а. 1900, 1936, 1980;
- б. 1920, 1948, 1984;
- в. 1916, 1940, 1944;
- г. 1904, 1932, 1952.

23. С какого года летние и зимние Олимпийские игры проходят в разные годы?

- а. 1960;
- б. 1994;
- в. 2004;
- г. 1992.

24. Олимпийский комитет СССР был создан в ...

- а. 1951;
- б. 1948;
- в. 1960;
- г. 1934.

25. Название какой спортивной игры обозначает «удар мяча с лета»?

- а. гандбол;
- б. кёрлинг;
- в. волейбол;
- г. бадминтон.