

# Олимпиадная работа по физической культуре

(муниципальный этап)

2020– 2021 учебного года

ученика (цы) \_\_\_\_\_ класса

---

(наименование ОУ)

---

(город, район)

---

(фамилия, имя, отчество в родительном падеже)

К олимпиаде подготовил (а)

---

(фамилия, имя, отчество учителя)

Внимание: фамилия, имя и отчество ученика и подготовившего к олимпиаде учителя пишется полностью и разборчиво (при неразборчивом почерке – печатными буквами).

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура». Муниципальный этап  
2020–2021 уч. год  
7–8 классы

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

**I.** Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II.** Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III.** Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

**IV.** Задание на установление соответствия между понятиями. Каждая правильная пара – 1 балл, полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

**V.** Задания с графическими изображениями двигательных действий. Полностью выполненные пункты а, б, в и г – по 2 балла каждый. Максимум – 8 баллов

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

**I. Задания с выбором одного/нескольких правильных ответов.**

**1. В соответствии с древнегреческой легендой организатором первых Олимпийских игр был сам ...**

- а) Пифагор, великий математик
- б) Александр Македонский, великий полководец и завоеватель
- в) Зевс-громовержец, главный бог на Олимпе
- г) Геракл, титан, сын Зевса

**2. К участию в Олимпийских играх в древней Греции не допускали ...  
Отметить все позиции**

- а) иностранцев
- б) женщин
- в) рабов
- г) рабов, получивших свободу

**3. Этот вид соревнований в древней Греции проходил на всех Олимпийских играх**

- а) бег гоплитов
- б) стадион
- в) долихотом
- г) панкратион

**4. Правила соревнований по легкой атлетике не позволяют применять низкий старт с использованием колодок на дистанции .... (отметить все позиции)**

- а) 60 м
- б) 110 м с барьерами
- в) 3000 м с препятствиями
- г) 500 м

**5. В этом виде прыжков никогда не проводятся соревнования, он используется исключительно как средство тренировки**

- а) прыжки в длину с места
- б) тройной прыжок с места
- в) прыжок в высоту с места
- г) прыжок в глубину

**6. В гимнастике строй, в котором ученики стоят в затылок называется ...**

- а) ряд
- б) шеренга
- в) колонна
- г) отделение

**7. При планировании и анализе тренировочных нагрузок учитываются ....**

**Отметьте все позиции**

- а) объем (количество выполненных упражнений)
- б) интенсивность нагрузки
- в) специфичность (соответствие спортивной специализации)
- г) особенности энергообеспечения работы

**8. Как называется формат проведения лыжной гонки, где после квалификации проводятся повторные забеги с выходом в следующий круг?**

- а) командный спринт
- б) гонка преследования
- в) индивидуальный спринт
- г) скиатлон

**9. Понятие физическая культура не включает:**

**Отметить все позиции**

- а) рост, вес, охватные размеры тела, жизненную ёмкость лёгких
- б) уровень владения основными двигательными навыками
- в) уровень развития потребностей к самосовершенствованию и сохранению здоровья

г) функциональные возможности дыхания и кровообращения, показатели работоспособности

**10. Новый материал на уроке физической культуры обычно изучают ....**

- а) в конце вводной части урока
- б) в начале основной части урока
- в) в конце основной части урока
- г) в любой части урока, в зависимости от материала

**11. Если на уроке физической культуре все выполняют одновременно одно и то же задание это ...**

- а)...используется поточный метод
- б)... используется фронтальный метод
- в)... используется круговой метод
- г)... просто скучный урок

**12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) утренняя гигиеническая гимнастика – это дополнительная тренировка;
- б) основная задача утренней гигиенической гимнастики – оптимизации работоспособности организма;
- в) утренняя гигиеническая гимнастика эффективней при использовании естественных свойств природы и гигиенических факторов;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**13. Челночный бег 3x10 м не пригоден для оценки**

- а) ловкости
- б) гибкости
- в) выносливости
- г) быстроты

**14. Прием запрещенных стимулирующих препаратов и использование недозволенных процедур (допинг) в спорте может послужить причиной дисквалификации если ...**

- а) выявлен на международных соревнованиях (Олимпийских играх и Чемпионатах Мира и Европы )
- в) выявлен на тренировочных сборах
- б) выявлен в переходный период, когда спортсмен не участвует
- г) все утверждения верны

**15. Как называется стиль в лыжных гонках, в котором при прохождении дистанции лыжнику разрешается использовать все способы передвижения?**

- а) комбинированный
- в) коньковый
- б) вольный
- г) свободный

**16. Только в одной из этих спортивных игр возможен ничейный результат**

- а) теннис
- б) волейбол
- в) рэгби
- г) бадминтон

**II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.**

**17. Для контроля восстановления и профилактики перетренированности в физической культуре и спорте используют регистрацию \_\_\_\_\_ в покое.**

**18. Универсальным средством оценки максимальной произвольной силы в физической культуре и спорте служит \_\_\_\_\_ динамометрия.**

**19. Для таких видов спорта, как гимнастика или каратэ важна не только \_\_\_\_\_, но \_\_\_\_\_ гибкость.**

20. При высокой температуре воздуха разминку перед стартом рекомендуется \_\_\_\_\_ и дополнить приемом \_\_\_\_\_ .

### III. Задания на перечисление

21. Впишите в бланк ответа основные группы дисциплин в легкой атлетике

### IV. Задания на выбор соответствий

22. Установите соответствия между тестами и двигательными качествами

Тест	Качество
1. прыжок в длину с места	а. ловкость
2. сгибание-разгибание рук в упоре лежа	б. взрывная сила
3. прыжок в длину с места спиной вперед	в. скоростная выносливость
4. прыжки через скакалку, 60 сек.	г. силовая выносливость

23. Установите соответствия между игровым амплуа и видом спорта

Вид спорта	Инвентарь
а) баскетбол	1. либеро
б) хоккей	2. центральной
в) футбол	3. таф-гай
г) волейбол	4. полузащитник

### V. Задания с графическими изображениями двигательных действий

24. Редактор по ошибке поместил не правильную подпись к данной картинке. Пожалуйста, помогите исправить положение.



- Укажите на схеме в бланке ответов пропущенные мышцы, участвующие в движении
- Напишите, как называются указанные Вами же мышцы
- Оцените (в процентах) неучтенный объем задействованной мышечной массы
- Какой общий расход энергии стоит указать за счет большего процента мышечной массы?

#### Занятия бегом

300 ккал/час

45% мышц тела

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

муниципальный этап 2020–2021 уч. год

7–8 классы

ФИО. \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

## БЛАНК ОТВЕТОВ

### I. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

### Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

№ вопроса	Ответ
17	
18	
19	
20	

#### Задания на перечисление

21. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Задание на установление соответствия.

№ вопроса	Ответ			
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4

**24. Задания с графическими изображениями двигательных действий**



	Бег
б	
в	Примерно _____ %
г	Примерно _____ ккал/час

**Занятия бегом**

300 ккал/час

45% мышц тела

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи жюри