

**Задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2020-2021 учебном году
7-8 класс**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Задания объединены в 7 групп:

I. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные утверждения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Максимально- 20 баллов

II. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Максимально- 6 баллов

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

При выполнении заданий необходимо провести соотношение, внимательно читайте задание.

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балл.

Максимально- 6 баллов

IV. Задания алгоритмического толка.

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 6 баллов.

V. Задания связанные с перечислением

Правильно выполненное задание оценивается в 2 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально 8 баллов

VI. Задания с графическим изображением двигательных действий.

Правильно выполненное задание оценивается в 4 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально 4 балла

VII. Задание - кроссворд

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 7 баллов.

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.

Все ответы переносите в «Бланк ответов». Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме.

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г. год проведения Олимпийских игр.

2. Олимпийская Хартия – это

- а. документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б. название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в. концепция современного олимпизма
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

3. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Юлия Гущина, Елена Исинбаева, Ольга Кузенкова, Светлана Мастеркова, Андрей Сильнов?

- а. спортивной гимнастике;
- б. фехтование;
- в. лёгкой атлетике;
- г. плавание.

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

- а. Владислав Третьяк 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 вперёд;
- 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. гипогликемия.

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 УГГ (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 относятся:

- 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. При выполнении подъёмов и спусков на лыжах используются термины (выделите все):

- а. лесенка;
- б. ступеньки;
- в. ступор;
- г. плуг.

17. Укажите виды спорта в состав команды которых входят 6 человек (выделите все)

- а. футбол;
- б. баскетбол;
- в. волейбол;
- г. керлинг;
- д. хоккей.

18. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. подвижных и спортивных игр;
- б. выпрыгивание вверх с места;
- в. скоростно-силовых упражнений;
- г. прыжков в глубину.

19. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а. круговую тренировку в интервальном режиме;
- б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г. метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

20. При воспитании гибкости следует стремиться к :

- а. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б. оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г. увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

II. Задания в открытой форме.

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.

Укажите три последовательных действия при ранении.

1. намазать мазью;
2. остановить кровотечение;
3. наложить повязку;
4. наложить шину;
5. обтереть лицо холодной водой;
6. отправить к врачу.

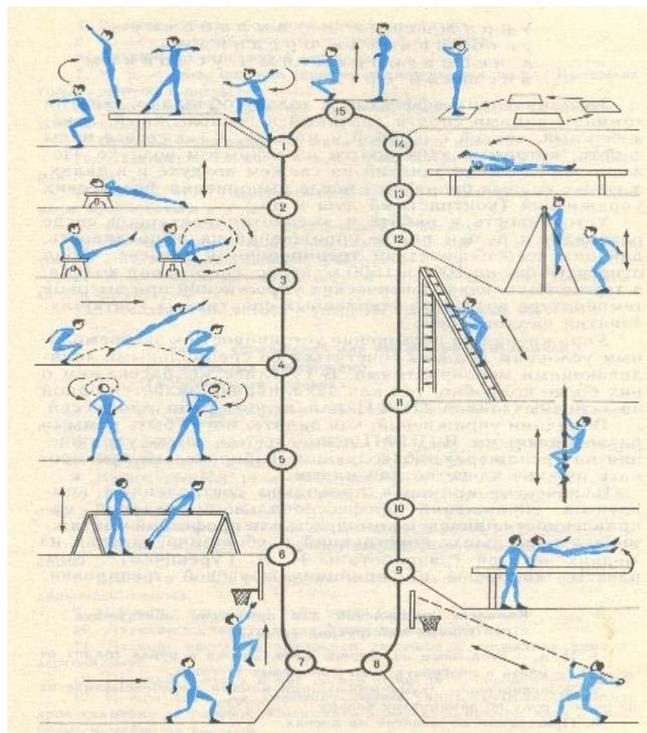
- а. 1, 3, 4.;
б. 1, 2, 6.;
в. 2, 3, 6.;
г. 3, 5, 6.

V. Задания связанные с перечислением

Перечислите виды подачи в волейболе по взаимоположению мяча, подающего и точки удара:

VI. Задания с графическим изображением двигательных действий.

Что графически изображено на рисунке?



VII. Задание - кроссворд

По вертикали:

1. Что присваивают спортсмену выполнившему норматив.
2. Траектория бега стайера по стадиону.
3. Снаряд для метания.
4. Какой показатель учитывают при разделении спортсменов по категориям в единоборствах?

По горизонтали:

5. Утренняя физкультура.
6. Спортсмен, соревнующийся на снарядах.
7. Эластичный шнур для запуска стрелы.