

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7–8 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

*Инструкция по выполнению заданий.*

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

Задания объединены в 3 группы:

**1. 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 завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «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.***

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в **1 балл**, при этом каждый правильный ответ оценивается в **0,25 балла**, каждый неправильный ответ – **минус 0,25 балла**.

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

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.***

**3. Задания на соотнесение понятий и определений.**

При выполнении заданий необходимо провести соотношение, внимательно читайте задание.

Правильно выполненное задание оценивается в **1 балл**.

**4. Задания алгоритмического толка.**

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

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

***Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.*** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою **фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс**, который Вы представляете.

**Желаем успеха!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7–8 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

**1. С какого года ведётся отсчёт первых современных летних Олимпийских игр в Греции?**

- а. с 1881г.;
- б. с 1896 г.;
- в. с 1924 г.;
- г. с 1894г.

**2. 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.

**3. К олимпийскому виду относят прыжок в высоту каким способом:**

- а. перешагивание;
- б. ножницы;
- в. перекидной;
- г. «фосбери-флоп».

**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. неправильный обмен веществ;
- б. поза за партой;
- 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.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**  
*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 определения.**

*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.**

**1. 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.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2018 – 2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7–8 классы**

**шифр**

**Фамилия** \_\_\_\_\_

**Имя** \_\_\_\_\_

**Отчество** \_\_\_\_\_

**Школа** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

-----

**шифр**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**  
к заданиям теоретико-методического тура  
по физической культуре  
муниципального этапа 7–8 классы

**I. Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов.**

№ вопроса	Варианты ответов вопроса
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

№ вопроса	Варианты ответов
1.	
2.	
3.	

**III. Задания на соотнесение понятий и определений.**

*Сопоставьте название элемента и вида спорта, где он используется.*

Элемент	Вид спорта
А. «Фосбери-флоп»	
Б. «Аксель»	
В. Торможение «плугом»	
Г. «Мост»	
Д. «Финт»	
Е. «Захват»	

**IV. Задания алгоритмического толка.**

Правильный ответ: