

(школьный) этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

2019-2020 учебный год

7-8 классы

Теоретико-методическое задание

**Инструкция по выполнению заданий.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

*Задания в закрытой форме*, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Выбранные варианты записываются в бланк ответов. 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.**

*Задания в открытой форме*, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания 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 1 балл.**

*Задания, связанные с графическим изображением.* При выполнении этого задания необходимо схематически изобразить положение человека.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

Контролируйте время выполнения задания.

Максимально возможное количество баллов – 40.

Желаем успеха!

**Время выполнения работы – 45 минут**

1. В каком государстве зародились Олимпийские игры?

- А) В древнем Риме
- Б) В Месопотамии
- В) В Древней Греции
- Г) В Финикии

2. Кто имел право участвовать в Древних Олимпийских соревнованиях?

- А) Любой желающий
- Б) Греческие мужчины и женщины
- В) Только греческие женщины
- Г) Только греческие мужчины

3. Каким венком награждали победителей Олимпийских игр?

- А) Лавровым
- Б) Пальмовым
- В) Оливковым
- Г) Дубовым

4) Какому богу посвящались Древние Олимпийские игры?

- А) Аполлону
- Б) Зевсу
- В) Посейдону
- Г) Дионису

5. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?

- А) 1896
- Б) 1894
- В) 1895
- Г) 1913

6. В каком Документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма?

- А) В Главном законе Олимпиады
- Б) В Олимпийской Хартии
- В) В Конституции спортсменов всего мира
- Г) В Кодексе спортсменов

7. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?

- А) В Афинах
- + Б) В Париже
- В) В Москве
- Г) В Олимпии

8. Что символизируют пять переплетенных Олимпийских колец?

- А) Дружбу всех спортсменов
- + Б) Пять континентов
- В) Пять законов олимпиады
- Г) Пять основателей Олимпийских игр

9. Где в современной России проходили Зимние Олимпийские игры в 2014 году:

- А) Тюмень
- + Б) Сочи
- В) Сургут
- Г) Екатеринбург

10. Какая страна одержала победу в общекомандном зачете на зимних Олимпийских играх 2014?

- + А) Россия
- Б) Норвегия
- В) США
- Г) Франция

11. Где проходили Олимпийские игры 2012 года?

- А) Италия
- Б) Россия
- В) Великобритания
- Г) Корея

12. Российский золотой медалист на XXX летних Олимпийских играх Илья Захаров, завоевал в каком виде спорта?

- + А) Стрельба
- Б) Прыжки в воду
- В) Лёгкая атлетика
- Г) Водное поло

13. Какая страна стала чемпионом на Чемпионате мира по футболу 2018?

- А) Франция
- Б) Норвегия
- В) Германия
- Г) Уругвай

14. Лучшим игроком Чемпионата мира по футболу 2018 был признан

- А) Лука Модрич
- Б) Лионель Месси
- В) Артём Дзюба
- Г) Тибо Кортюа

15. До какой стадии дошла сборная России по футболу в ЧМ 2018?

- А) Финал
- Б) Полуфинал
- В) ¼ финала
- Г) Группа

16. Сколько голов было забито за весь ЧМ по футболу 2018?

- А) 137
- Б) 154
- В) 103
- Г) 169

17. Физические качества - это:

- А) Быстрый рост абсолютной силы
- Б) Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- В) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
- Г) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

18. К основным физическим качествам относятся:

- А) Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- Б) Рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- В) Бег, прыжки, метания, ходьба
- Г) Обоняние, осязание, слух

19. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- А) Наклоны
- Б) Подтягивания, отжимания
- В) Подвижные игры
- Г) Челночный бег

20. Какие упражнения развивают быстроту:

- А) Бег на длинные дистанции
- Б) Отжимания

- ⊕ В) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью  
 Г) Упражнение «Мостик»

21. Установите соответствие между видами спорта и спортивными снарядами.

Виды спорта	Спортивные снаряды
1) Гандбол	А) Сани
2) Пауэрлифтинг	Б) Лыжные палки
3) Кёрлинг	В) Гранитные снаряды («камни»)
4) Скандинавская ходьба	Г) Мяч
5) Скелетон	Д) Штанга

1-2 +  
 2-9 +  
 3А -  
 4-В -  
 5-Б -  
 05

22. Установите соответствие название термина с его содержанием.

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двига-тельной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

А-В -  
 Б-1 -  
 В-2 -  
 05

23. Установите соответствие названия с его содержанием.

Содержание	Название
А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1 - Аэробика
Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2 – Атлетическая гимнастика
В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального	3 – Стрит- джем

А-2 +  
 Б-1 +  
 В-3 +  
 15

характера под музыку

24. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б - Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

A-1 +  
B-3 +  
B-2 +  
15

25. Перечислите 7 видов спорта, входящих в список Зимних Олимпийских игр. 15

*лыжи, коньки, саньки...*

26. Перечислите все дисциплины, входящие в состав спортивного пятиборья. 05

*шпор, фехтование, ширно...*

27. Перечислите 5 продуктов с большим содержанием белка. 15

*яйца... мясо птицы, сыр, рыба*

28. Перечислите 5 спортивных игр с мячом, в которых нужно забивать голы. 15

*футбол, волейбол, баскетбол,*

29. Физическое развитие - это?

А) Крепкое физическое и психологическое здоровье, мотивированная и сознательная деятельность по укреплению и сохранению здоровья

Б) Процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его организма

В) Высокий уровень работоспособности

Г) Способность к овладению новыми двигательными действиями

30. Что такое «техника физического упражнения»:

А) Обучение двигательным действиям

Б) Выполнение подводящих упражнений для выполнения двигательного действия

В) Перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени

Г) Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия

31. Что такое «двигательное умение»:

А) Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано

Б) Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции

В) Результат успешной физической подготовки

Г) Устойчивость организма к воздействию внешних факторов

32. Что такое «двигательный навык»:

А) Уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения

Б) Уровень и степень физической подготовленности

В) Уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях

Г) Целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача

33. Изобразите графически (всё перечисленное):



А) Стойка на лопатках

Б) Упражнение «Мостик»

В) Присед, руки за голову

Г) Упражнение «Уголок» (на полу)



34. Здоровый образ жизни – это

А) Занятия физической культурой

Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

35. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

А) Чтение книг

Б) Посещение лекций

В) Занятия спортом

Г) Употребление в пищу овощей

36. Что такое режим дня?

А) Порядок выполнения повседневных дел

Б) Строгое соблюдение определенных правил

В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

Г) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

37. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

А) Биологические

Б) Окружающая среда

В) Служба здоровья

Г) Индивидуальный образ жизни

38. Физическое качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время, называется...

— А) быстрота;

Б) сила;

В) координация движений;

Г) выносливость.

39. Физическое качество, позволяющее точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, называется...

— А) быстрота;

Б) сила;

В) координация движений;

Г) выносливость.

40. Физическое качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц, называется...

+ А) быстрота;

Б) сила;

В) координация движений;

Г) выносливость.

255