

**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(муниципальный этап, 7-8 классы)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ

1. Древнегреческие Игры Олимпиады проводились ...

- а) у подножья горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Марафоне;
- г) в Олимпии.

2. Закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни – это...

- а) физическое воспитание;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое развитие;
- г) физическое совершенствование.

3. К показателям физической подготовленности относятся...

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) только физические упражнения;
- б) физические упражнения и оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы и оздоровительные силы природы
- г) физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы

5. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

6. Не относится к группе координационных способностей:

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве

7. Основную часть урока принято начинать с...

- а) разучивания координационно сложных действий;
- б) совершенствования сформированных навыков;
- в) воспитания выносливости;

г) развития гибкости.

8. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

9. Гиподинамия – это...

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;
- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

10. Спортивно-оздоровительная система физических упражнений, которая включает систему упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, – это ...

- а) шейпинг;
- б) калланетика;
- в) аэробика;
- г) ритмическая гимнастика.

11. К субъективным методам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями относится...

- а) наблюдение за массой тела;
- б) оценка настроения;
- в) определение частоты дыхания;
- г) тестирование уровня гибкости;

12. Не являются эффективными при формировании телосложения...

- а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

13. Бег с изменением скорости, направления, способа передвижения используют для развития...

- а) быстроты;
- б) выносливости;
- в) ловкости;
- г) силы

14. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а) увеличение объема мышц;
- б) повышение уровня функциональных возможностей;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстрый рост абсолютной силы

15. Не является спортивным способ плавания...

- а) на боку;
- б) брасс;
- в) баттерфляй;

г) на спине.

16. Бег отличается от ходьбы...

- а) длиной шагов;
- б) частотой шагов;
- в) фазой полета;
- г) фазой приземления.

17. Первым приёмом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...

- а) перепрыгивание;
- б) перешагивание;
- в) перекидывание;
- г) перелезание.

18. Независимая организация, осуществляющая борьбу с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета, называется...

- а) ВАДА
- б) РУСАДА
- в) НАДА
- г) USADA

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

19. Качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц, – это ...

20. Амплуа в волейболе и футболе, свободный защитник – это ...

21. Спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки, натянутой с помощью пружин, – ...

22. Вращательное движение тела через голову с опорой руками о пол или снаряд и касанием отдельными частями тела – это ...

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между группами видов спорта и отдельными видами спорта

Группа видов спорта		Виды спорта	
1	Сложно-координационные	А	Плавание
2	Скоростно-силовые	Б	Лыжное двоеборье
3	Циклические	В	Конный спорт
4	Многоборья	Г	Прыжки на лыжах

Задание процессуального или алгоритмического толка

24. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

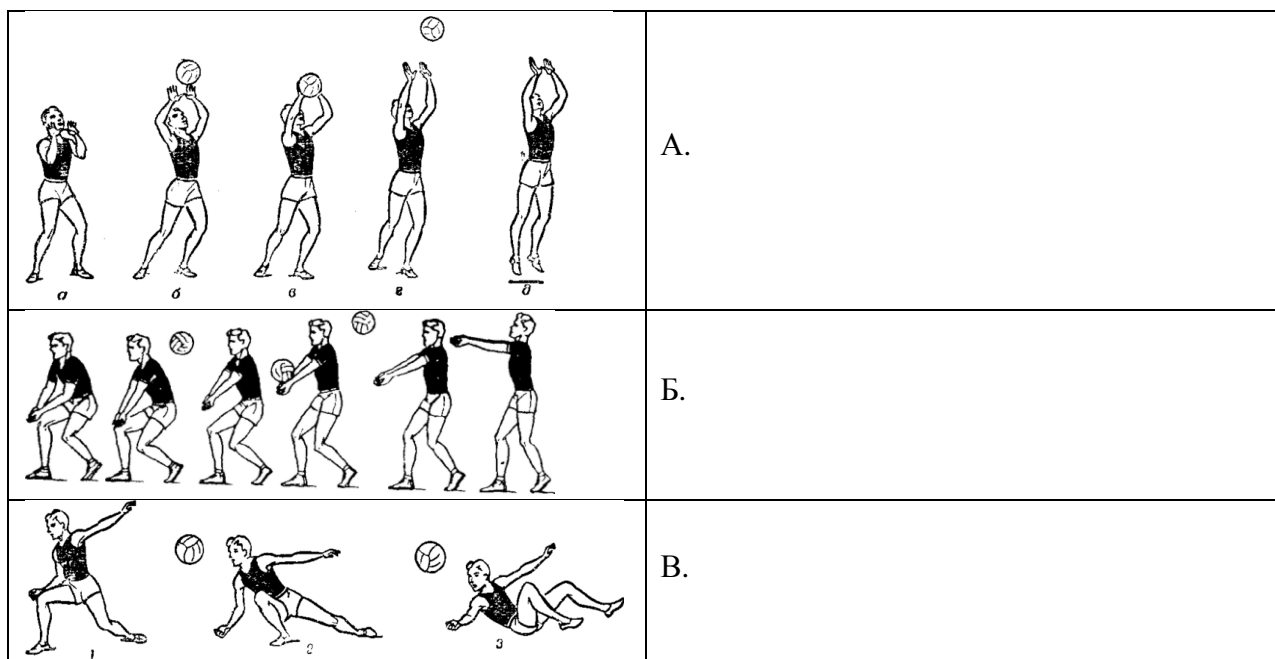
1) упражнения на точность и координацию движений; 2) упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног; 3) упражнения в растягивании мышц туловища; 4) упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки; 5) приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу; 6) упражнения махового характера для различных мышечных групп; 7) дыхательные упражнения.

Задание на перечисление

25. Перечислите виды физических упражнений в легкой атлетике.

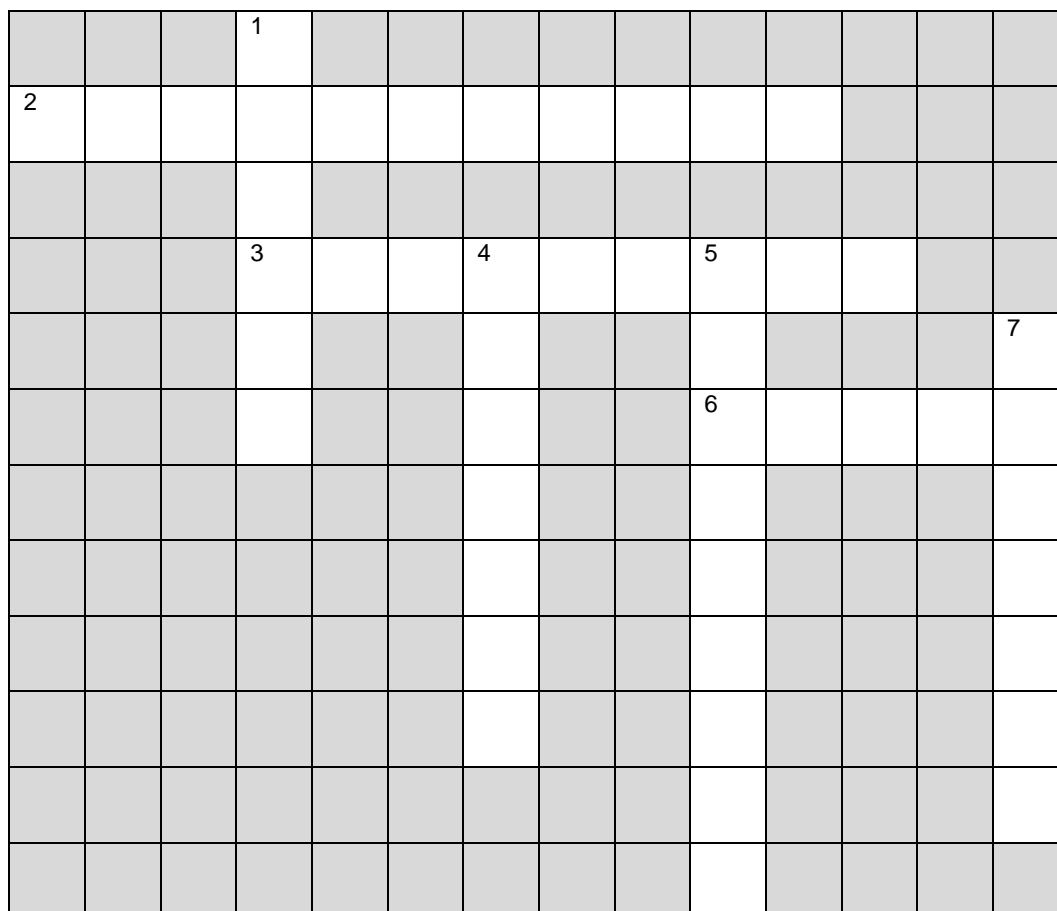
26. Напишите основные способы приёма мяча, изображенные на рисунках.

26. Напишите основные способы приёма мяча, изображенные на рисунках.



27. Решите кроссворд «Олимпийские виды спорта». Ответы записывайте в бланк ответа.

27. Решите кроссворд «Олимпийские виды спорта». Ответы записывайте в бланк ответа.



По горизонтали:

2. Олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске.
3. Командная динамичная игра с мячом, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой.
6. Японское боевое искусство, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника.

По вертикали:

1. Вид спорта, цель которого – забить как можно больше мячей в ворота соперника ногами или другими частями тела, но только не руками.
4. Командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника.
5. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают через нее волан.
7. Зимний вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях.