

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ 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 Гушина, Елена Исинбаева, Ольга Кузенкова, Светлана Мастеркова, Андрей Сильнов?

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

3. Какой способ прыжка в высоту считается наиболее результативным

- а.** перешагивание;
- б.** «волна»;
- 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.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

6. К объективным показателям самоконтроля, относятся:

- а.** тест «Купера»; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
- б.** объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.
- 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.** объема 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;

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

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 в которых входят 6 человек (выделите все).

- а. футбол;
- б. баскетбол;
- в. волейбол;

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

- г. керлинг;
- д. хоккей.

18. Какая дисциплина отсутствовала в программе Олимпийских игр в Древней Греции?

- а) кулачный бой;
- б) бег на один стадиий;
- в) панкратион;
- г) марафон.

19. Когда и где состоялись II Олимпийские игры современности?

- а) в 1896 году в Греции;
- б) в 1898 году в Великобритании;
- в) в 1900 году во Франции;
- г) в 1904 году в США.

20. Когда был основан Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- а) в 1929 г.;
- б) в 1931 г.;
- в) в 1934 г.;
- г) в 1936 г.

21. В каком году и в какой стране должны состояться следующие летние Олимпийские игры?

- а) в 2021 г. в Японии;
- б) в 2022 г. в Китае;
- в) в 2023 г. в Бразилии;
- г) в 2024 г. в США.

22. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) фехтование;
- б) скелетон;
- в) кёрлинг;
- г) шорт-трек.

23. Назовите вид спорта, в котором используется передвижение на лыжах.

- а) биатлон;
- б) сноубординг;

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

- в) триатлон;
- г) современное пятиборье.

24. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?

- а) прыжки через препятствия;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) приседания;
- г) челночный бег.

25. Какой вид спорта предполагает интеллектуальное состязание с соперником?

- а) гандбол;
- б) шахматы;
- в) стендовая стрельба;
- г) конный спорт.

26. Какова конечная цель шахматной партии?

- а) рокировка;
- б) цейтнот;
- в) шах;
- г) мат.

27. Какое из упражнений является статическим?

- а) махи ногами;
- б) бег;
- в) подтягивание на перекладине;
- г) стойка на лопатках.

28. Как можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- а) увеличить интервал отдыха между упражнениями;
- б) увеличить количество занимающихся физическими упражнениями;
- в) увеличить количество повторений в упражнениях;
- г) выполнять упражнения в состоянии утомления.

29. Какой из видов спорта позитивно влияет на формирование осанки?

- а) плавание;
- б) тяжёлая атлетика;
- в) теннис;

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

г) велоспорт.

30. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- а) мясо;
- б) рыба;
- в) макароны;
- г) сливочное масло.

31. Какое из упражнений не относится к циклическим?

- а) бег;
- б) гребля;
- в) ходьба на лыжах;
- г) метание мяча.

32. В каком виде спорта отсутствует мяч?

- а) бадминтон;
- б) водное поло;
- в) настольный теннис;
- г) баскетбол.

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
4. Как называется вид спорта, который включает плавание, езду на велосипеде и бег?
5. Олимпийские игры дважды проводились в Афинах. Последний раз это было в 2004 году. Назовите год, когда олимпийские игры впервые состоялись в Афинах?
6. Назовите положение занимающегося на согнутых ногах.

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

1) Сопоставьте название элемента и вида спорта, где он используется.

Элемент
А. «Фосбери-флоп»

Вид спорта
1. Борьба

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

Б. «Аксель»	2. Футбол
В. Торможение «плугом»	3. Гимнастика
Г. «Мост»	4. Лёгкая атлетика
Д. «Финт»	5. Фигурное катание
Е. «Захват»	6. Лыжный спорт

2) Установите соответствие между продуктами питания и их компонентами.

Продукты питания	Компоненты
мясо куриное	витамин А
картофель	железо
масло оливковое	углеводы
печень говяжья	белки
морковь	жиры

3) Установите соответствие между спортсменами и видом спорта.

Виды спорта	Спортсмены
спортивная гимнастика	Евгений Малкин
биатлон	Антон Шипулин
плавание	Никита Нагорный
хоккей	Сергей Шубенков
лёгкая атлетика	Юлия Ефимова

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.

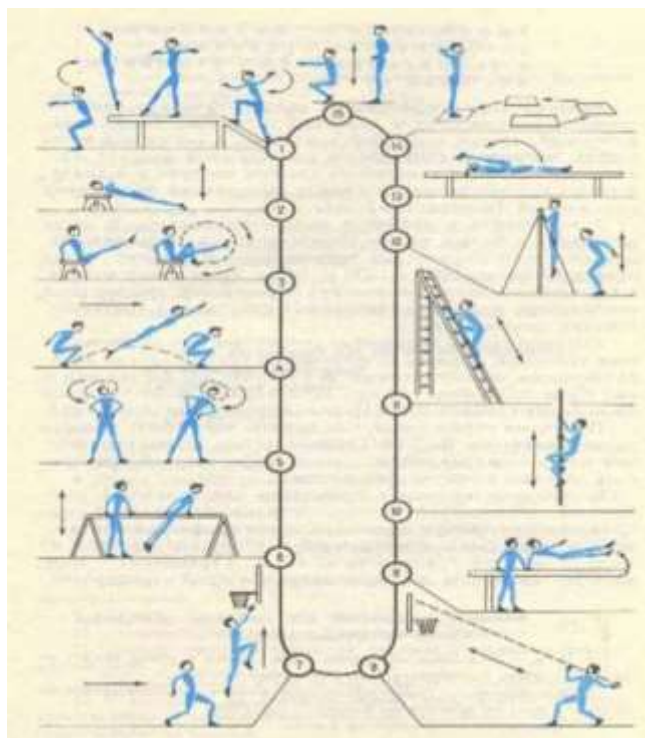
V. Задания, связанные с перечислением

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

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
7 – 8 КЛАССЫ**

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