

Уршишна Аршна 7<sup>А</sup>  
Аршёр

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2017–2018 УЧ. Г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**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 3 группы:

**I. Задания в закрытой форме № 1-15 с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается 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.

**II. Задания в открытой форме №16-19, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**III. Задание № 20 на соответствие понятий и определений,** то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

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

*Желаем успеха!*

### Задания в закрытой форме

*Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.*

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является ...**

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а. гимнастами;
- б. олимпиониками;
- в. мастерами;
- г. элладониками.

**3. Под физическим развитием понимается ...**

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**4. Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения,**

- а. способствующие снижению веса тела;
- б. объединенные в форме круговой тренировки;
- в. способствующие повышению частоты движений;
- г. совершенствующие координационные способности.

**5. Гиподинамия – это:**

- а. пониженная двигательная активность человека;
- б. повышенная двигательная активность человека;
- в. нехватка витаминов в организме;
- г. чрезмерное питание.

**6. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- а. « На старт! Внимание! Марш!»;
- б. « На старт! Марш!»;
- в. «Внимание! Марш!»;
- г. «Приготовиться! Марш!».

**7. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?**

- а. «А»;
- б. «В<sub>1</sub>»;
- в. «С»;
- г. «D».

**8. Торможение в беге на лыжах осуществляется приемом, обозначаемым как...**

- а. «плуг»;
- б. «борона»;
- в. «елочка»;
- г. «лесенка».

**9. ВФСК ГТО – это...**

- а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;
- б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;
- в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**10. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется**

- ...
- а. закаливанием;
- б. рациональным режимом;
- в. здоровым образом жизни;
- г. оздоровлением.

**11. Физическое качество ловкость - это...**

- а. способность выполнять движения длительное время;
- б. способность овладевать новыми движениями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;



- в. способность выполнять упражнения с большой скоростью;
- г. способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой.

**12. Физическое качество выносливость - это...**

- а. способность выполнять разнообразные двигательные действия;
- б. способность при какой-либо двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению;
- в. способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой;
- г. способность выполнять упражнения с большой скоростью.

**13.. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

**14. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

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

**15. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют...**

- а. закаливанию организма;
- б. достижению максимума физического развития;
- в. снижению возбуждения нервной системы;
- г. повышению эффективности обучения.

**Задания в открытой форме**

*Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

16. Главный орган кровеносной системы, представляет собой полую мышцу, обильно снабженную кровеносными сосудами, совершающую ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме – это... *сердце*

17. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как... *кувырок*

18. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как... *команда*

19. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется... *исходное положение*

**Задание «на соответствие»**

20. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		Фамилия и имя олимпийских чемпионов	
1	Плавание	А	Тищенко Евгений
2	Бокс	Б	Александр Лисун
3	Греко-римская борьба	В	Власов Роман
4	Спортивная гимнастика	Г	Яна Кудрявцева
5	Современное пятиборье	Д	Денис Аблязин
6	Художественная гимнастика	Е	Светлана Ромашина
7	Волейбол	Ж	Алия Мустафина
8	Фехтование	З	Юлия Ефимова
9	Гандбол	И	Инна Дериглазова
10	Синхронное плавание	К	Маргарита Мамун

*Вы выполнили задание.*

*Поздравляем!*

*Оценка: 12 (10,71)*

*Инициалы: [подпись] Команды ИИВ*

