

**Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»
Хабаровский край
Школьный этап 2019 – 2020 учебный год
Инструкция по выполнению заданий для участников олимпиады
7 – 8 класс**

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-13, 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. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в г или 2 а б в 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.

2. Задания в открытой форме №№ 14-18, 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. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задание на соответствие № 19. При выполнении задания необходимо установить соответствие между спортсменами-олимпийцами и видами спорта, в которых они прославились. Записи должны быть разборчивыми.

4. Задание, предполагающее перечисление №20 стартовых команд в соревнованиях по легкой атлетике.

5. Задание-кроссворд № 21. Ответы вписывайте в бланк ответов печатными буквами.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Ответы записывайте разборчиво (печатными буквами) в бланке ответов.

Исправления и подчистки, орфографические ошибки *в ответах* оцениваются как неправильный ответ.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

1. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а. с 595 г. до н.э.; б. с 684 г. до н.э.; в. с 776 г. до н.э.; г. с 836 г. до н.э.

2. Кто в настоящее время возглавляет Международный Олимпийский комитет?

- а. Жак Рогге;
б. Пьер де Кубертен;
в. Станислав Поздняков;
г. Хуан Антонио Самаранч.

3. Назовите имя основоположника системы физического воспитания, основу которой составило «гармоничное, всестороннее развитие деятельности человека»?

- а. Генрих Генрихович Бенезе;
б. Лев Павлович Матвеев;
в. Николай Александрович Семашко;
г. Петр Францевич Лесгафт.

4. Физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, называется...

- а. лечебная;
б. оздоровительная;
в. реабилитационная;
г. адаптивная.

5. Физическая культура личности включает в себя...

- а. знания о своём организме;
б. занятия физическими упражнениями;
в. умение применять знания в жизни;
г. всё вышеназванное.

6. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются:

- а. белки и витамины;
б. витамины и жиры;
в. углеводы и жиры;
г. углеводы и минеральные элементы.

7. В программу соревнований по спортивной гимнастике НЕ входят ...

- а. упражнения на брусках;
б. вольные упражнения;
в. опорный прыжок;
г. упражнения с булавами.

8. Стандартный тест для определения скоростно-силовых качеств...

- а. прыжок в длину с места;
б. челночный бег 3x10м;
в. бег 60 метров;
г. подтягивание.

9. "Фол" в баскетболе это...

- а. перерыв в игре;
- б. персональное замечание игроку или тренеру;
- в. заброшенный мяч с игры;
- г. заброшенный мяч со штрафного броска.

10. «Стретчинг» - это...

- а. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в. гибкость, проявляемая в движениях;
- г. мышечная напряжённость.

11. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество выносливость.

- а. бег на 200 метров;
- б. лыжная гонка на 3 км;
- в. плавание на 800 метров;
- г. шестиминутный бег

12. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у здоровых людей в состоянии покоя составляет

- а. 40 – 50 уд/мин
- б. 60 – 80 уд/мин
- в. 80 – 100 уд/мин
- г. 100 – 120 уд/мин

13. Функциональные возможности организма человека можно оценить по...

Отметьте все позиции.

- а. скорости реакции и частоте движений;
- б. величине жизненной ёмкости легких;
- в. величине максимального потребления кислорода;
- г. частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке.

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как

15. Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется...

16. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание называется....

17. Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки называется

18. Уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, называется...

Задание на соответствие

19. Укажите виды спорта, в которых прославились эти дальневосточные спортсмены-олимпийцы. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

1	Александр Могильный	А	Биатлон
2	Артём Зуб	Б	Конькобежный спорт
3	Владимир Голованов	В	Легкая атлетика
4	Геннадий Цыганков	Г	Лыжные гонки
5.	Сергей Савельев	Д	Стрельба из лука
6.	Сергей Чепиков	Е	Тяжелая атлетика
7	Юлия Чепалова	Ж	Хоккей

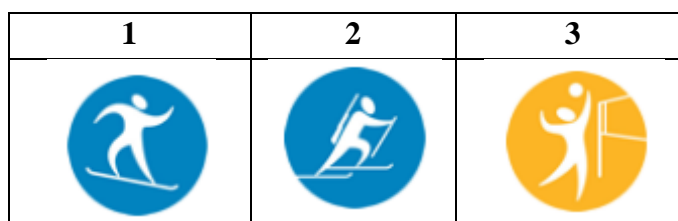
Задание, предполагающее перечисление

20. Назовите в правильной последовательности команды, которые подает судья на соревнованиях по лёгкой атлетике во время старта на 2000 метров.

Задание – кроссворд

21. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

По горизонтали:



По вертикали:



Вы выполнили задание.

Поздравляем!