

**ТЕСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ  
(7-8 КЛАССЫ)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**2018**

# I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 7 групп:

**Задания в закрытой форме (№№ 1-18)**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все верные варианты ответов. 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

**2. Задания в открытой форме (№№ 19-23)**. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

**3. Задание на соответствие № 24**. Необходимо между предложенными вариантами ответов установить соответствие. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

**4. Задание процессуального толка № 25** предполагает установление правильной методической последовательности использования средств физического воспитания.

**5. Задание, связанное с перечислением № 26** предполагают перечисление известных Вам составляющих, характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

**6. Задание с графическими изображениями двигательных действий № 27** предполагает словестное описание изображения на основе общепринятой терминологии. Записи выполняйте в бланке ответов печатными буквами.

**7. Задание-кроссворд**. Ответы вписывайте в бланк ответов.

**Использование бланка с заданиями в качестве черновика не допускается.**

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**1. Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна. б. Понятна отчасти. в. Понятна не полностью. г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### 1. Задания в закрытой форме

1. Какими историческими событиями были отмечены VII Олимпийские игры в г. Антверпене? Отметьте все пункты.

- а) впервые был поднят олимпийский флаг;
- б) впервые был зажжен олимпийский огонь;
- в) впервые появился талисман олимпийских игр;
- г) впервые была произнесена олимпийская клятва.

2. Какие Олимпийские игры современности были отменены по причине мировых войн?

- а) XII, XIII;
- б) V, VII, XIII;
- в) VI, XII, XIII;
- г) VI, VII, XIII.

3. Укажите, в каком году спортсмены сборной СССР впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- а) 1936 г.;
- б) 1948 г.;
- в) 1952 г.;
- г) 1956 г.

4. Что является основным средством физической культуры?

- а) здоровый образ жизни;
- б) соревнования;
- в) физические упражнения;
- г) спортивные снаряды и тренажеры.

5. Какую первую медицинскую помощь необходимо оказать при растяжении связок?

- а) обеспечить покой и неподвижность, приподнять конечность, применить холод;
- б) обеспечить покой и неподвижность, на поврежденный сустав наложить стерильную повязку;
- в) обеспечить покой и неподвижность, применить холод, пораженный сустав зафиксировать при помощи эластичного бинта;
- г) обеспечить покой и неподвижность, пораженный сустав зафиксировать при помощи шин или подручных средств.

6. Для получения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 4 ступени необходимо выполнить:

- а) 7 испытаний (тестов);
- б) 8 испытаний (тестов);
- в) 9 испытаний (тестов);
- г) 10 испытаний (тестов).

7. В какой части занятия по общей физической подготовке целесообразно выполнять упражнения, содействующие развитию выносливости?

- а) в подготовительной части занятия;
- б) в основной части занятия;
- в) в заключительной части занятия;
- г) во всех частях занятия.

8) Как называется эффективный способ выполнения двигательных действий?

- а) двигательное умение;
- б) двигательный навык;
- в) двигательное умение высшего порядка;
- г) техника физического упражнения.

9. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) развитие абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) развитие «взрывной» силы;
- г) опасность перенапряжения.

10. Воздействие физических упражнений на организм, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

11. Что из перечисленного не относится к координационным способностям?

- а) способность к равновесию;
- б) способность к ориентированию в пространстве;
- в) способность к выполнению движений в максимальном темпе;
- г) способность к выполнению заданий в заданном ритме.

12. Что является основным фактором, влияющим на траекторию полета в прыжках с разбега?

- а) длина разбега;
- б) сила отталкивания;
- в) угол постановки постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- г) уровень развития ловкости.

13. Укажите основные средства для развития гибкости:

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- б) пружинящие движения;
- в) маховые движения с отягощением и без него;
- г) движения рывкового характера.

14. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- а) на равновесие;
- б) на ловкость;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу.

15. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

16. Какие спортивные дисциплины относятся к циклическим видам спорта? Укажите все пункты.

- а) баскетбол;
- б) спортивная гимнастика;
- в) лыжный спорт;
- г) плавание.

17. Какие тесты можно использовать для оценки уровня развития быстроты?

Укажите все позиции.

- а) челночный бег 3х10 м;
- б) бег на 60 м;
- в) бег на 100 м;
- г) бег на 500 м.

18. Укажите, какая должна быть температура воды для обливания при первой процедуре закаливания:

- а) выше 50°C;
- б) 40-45°C;
- в) 36-38°C;
- г) ниже 30°.

## 2. Задания в открытой форме

19. В какой спортивной дисциплине спортсменами СССР была завоёвана первая в истории золотая олимпийская медаль? .....

20. В каком году в рамках современных Олимпийских игр в первый раз были проведены конкурсы искусств?.....

21. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется .....

22. Обманный прием, с помощью которого баскетболист пытается обыграть соперника, обозначается как ....

23. В соответствии с требованиями 4 ступени комплекса ГТО, дистанция туристического похода должна составлять..... км

## 3. Задание на соотнесение понятий и определений

24. Установите соответствие между спортсменами Тюменской области и видами спорта, в которых они стали олимпийскими чемпионами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Тюменские спортсмены	Виды спорта
А. Аникин Николай	1. биатлон
Б. Волков Алексей	2. бокс
В. Попов Александр	3. лыжные гонки
Г. Шахлин Борис	4. спортивная гимнастика
Д. Шипулин Антон	
Е Чахкиев Рахим	

#### 4. Задание процессуального или алгоритмического толка

25. Укажите, в какой последовательности нужно выполнять упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики:

1. Наклоны головы. 2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 3. Наклоны туловища. 4. Выпады. 5. Ходьба на месте. 6. Прыжки на месте. 7. Махи ногами 8. Упражнение на восстановление дыхания.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;      б) 2, 3, 4, 7, 1, 5, 6, 8;

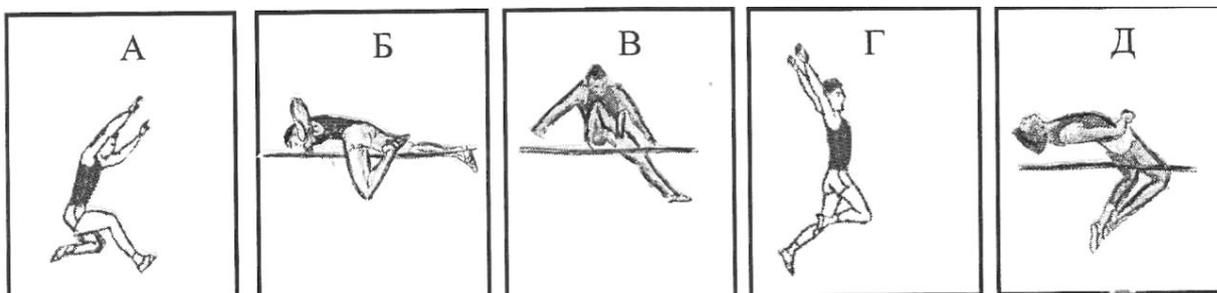
в) 5, 1, 2, 3, 4, 7, 6, 8;      г) 5, 6, 7, 1, 2, 3, 4, 8.

#### 5. Задание, связанное с перечислениями

26. Перечислите ошибки теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами», при которых попытка не засчитывается. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.

#### 6. Задание с графическими изображениями двигательных действий

27. Укажите названия способов выполнения легкоатлетических прыжков. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.



## 7. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов:

*По горизонтали*

1. Город, где в 2024 г планируется проведение XXXIII Олимпийских игр.
2. Способность человека к выполнению двигательных действий с максимальной амплитудой.
3. Способность к выполнению двигательных действий с максимальной скоростью.

*По вертикали*

4. Интегративное проявление координационных способностей.
5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
6. Окончание дистанции в циклических видах спорта.
7. Способность организма противостоять утомлению.
8. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру.

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**