

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП  
2023-2024 учебный год  
8 КЛАСС**

*Максимальное количество 20 баллов. По 1 баллу за каждый правильный ответ. Если ответ неполный или допущена одна ошибка, задание оценивается в 0 (ноль) баллов.*

1. Соотнеси формы занятий физической культурой и ее цели.

Формы занятий	Цели занятий
А) Утренняя зарядка	1) Снятие напряжения организма, вызванного длительной умственной или однообразной физической работой
Б) Физкультминутки и физкультпаузы	2) Поддержание высокого уровня физической работоспособности, функциональной активности систем дыхания, кровообращения и энергообмена
В) Оздоровительный бег	3) Пробуждение организма от сна, повышение работоспособности его основных систем
Г) Прогулки на открытом воздухе	4) Восстановление работоспособности, предупреждение перенапряжения организма

**Ответ: А-3; Б-1; В-2; Г-4.**

2. Соотнеси виды спортивной подготовки и ее цели.

Виды спортивной подготовки	Цели подготовки
А) Общефизическая подготовка	1) Освоение техники двигательных действий; развитие внимания и памяти
Б) Техническая подготовка	2) Освоение техники соревновательных упражнений и действий в комплексе с развитием специальных физических качеств
В) Специальная физическая подготовка	3) Развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Развитие специальных физических качеств, необходимых для повышения спортивных результатов в соревнованиях

**Ответ: А-3; Б-1; В-2.**

3. Соотнеси физические качества и ее контрольные упражнения.

Физические качества	Контрольные упражнения
А) Быстрота	1) Бег на 100 м с низкого старта
Б) Сила	2) Бег на 1000 м
В) Выносливость	3) Прыжок в длину с места

**Ответ: А-1; Б-3; В-2.**

4. Соотнеси прикладные направления физической культуры и их задачи.

Прикладные направления физической культуры	Задачи
А) Профессионально-прикладная физическая культура	1) Развивает профессионально значимые физические качества и осваивают те движения и действия, которые помогут успешно овладеть будущей профессией
Б) Адаптивная физическая культура	2) Рекомендуются школьникам, у которых нарушения осанки, органов зрения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем; входят упражнения различных видов лечебной гимнастики, оздоровительного бега, лечебного плавания, закаливающих процедур и массажа
В) Лечебная физическая культура	3) Используется для лечения многих заболеваний; включают в подготовку трудовой деятельности людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья

Ответ: А-1; Б-3; В-2.

5. Соотнеси приемы восстановительного массажа и их функции.

Приемы восстановительного массажа	Функции
А) Поглаживание	1) Применяется на суставах, сухожилиях, связках, в местах выхода нервов к кожному покрову; существенно повышает скорость кровотока, усиливаются обменные процессы, стимулируется деятельность центральной и вегетативной нервной системы
Б) Разминание	2) Существенно усиливает кровообращение, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, способствует увеличению силы мышц
В) Растирание	3) Воздействует на кожный покров, увеличивая скорость кровотока, усиливая обмен веществ

Ответ: А-3; Б-2; В-1.

6. Вставь пропущенные слова. «Спортивная подготовка – это длительный тренировочный процесс, направленный на подготовку человека к участиям в спортивных соревнованиях, и включает в себя \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ подготовку».

Ответ: физическую, техническую, психологическую.

7. Вставь пропущенные слова. «При повышении нагрузки за счет \_\_\_\_\_ количество упражнений или количество их повторений \_\_\_\_\_. При повышении нагрузки за счет \_\_\_\_\_ скорость выполнения упражнения \_\_\_\_\_».

Ответ: объема, увеличивается, мощности, увеличивается

8. Вставь пропущенные слова. «Основная часть тренировочного занятия делится на два раздела. В первом разделе планируется \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ техники соревновательных действий, а во втором, планируется развитие \_\_\_\_\_».

**Ответ: освоение, совершенствование, физических качеств.**

9. Закончи предложение. «Всестороннее физическое развитие предполагает достаточно высокий уровень развития всех физических качеств: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_».

**Ответ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.**

10. Закончи предложение. «Физическая подготовка, в которой в равной степени развиваются все физические качества, называется \_\_\_\_\_».

**Ответ: общефизической подготовкой.**

11. Напиши какие бывают виды массажа (3 вида).

**Ответ: спортивный, лечебный, восстановительный.**

12. Согласно требованиям физической подготовленности учащихся 8 класса результат в беге на 2000 м у юношей составляет 10 минут. Рассчитай скорость бега на дистанции (в км/ч). Ответ округли до целого числа.

**Ответ: 12 км/ч**

13. Согласно требованиям физической подготовленности учащихся 8 класса результат в беге на 1000 м у девушек составляет 5 минут 30 секунд. Рассчитай скорость бега на дистанции (в км/ч). Ответ округли до целого числа.

**Ответ: 11 км/ч**

14. Вставь пропущенные слова. «Участие в соревнованиях требует соответствующей \_\_\_\_\_, которая осуществляется в форме \_\_\_\_\_, связанных с освоением техники соревновательных действий и развитием физических качеств».

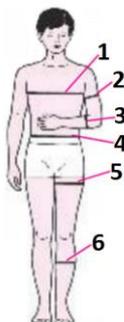
**Ответ: физической подготовки, регулярных тренировочных занятий.**

15. Эмблема Паралимпийских игр какого года изображена на картинке?



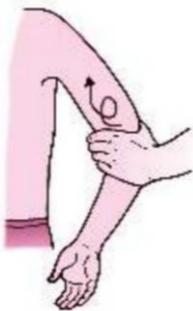
**Ответ: эмблема Паралимпийских игр в Пекине 2008 года**

16. Укажите основные части тела.



**Ответ: 1 – грудная клетка, 2 – плечо, 3 – предплечье, 4 – талия, 5 – бедро, 6 – голень.**

17. Укажите какой прием из восстановительного массажа изображен на рисунке.



**Ответ: Разминание**

18. Соревнования по беговым дисциплинам в легкой атлетике проводит судейская беговая бригада в составе: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**Ответ: Стартер, хронометрист, финишная группа, секретарь.**

19. Результат прыжка в длину с разбега в легкой атлетике не засчитывается, если:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

**Ответ: Не выполнил прыжок, пробежал по яме или сбоку; наступил на линию измерения при отталкивании; оттолкнулся боку от бруска; после приземления возвратился через яму приземления; коснулся любой частью тела при приземлении сектора за краями ямы.**

20. Тактические командные действия в баскетболе применяются:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

**Ответ: В нападении и в защите.**