

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2025-2026 учебный год
8 КЛАСС

ОТВЕТЫ

Максимальное количество баллов – 100 баллов

ЧАСТЬ I

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов (задания 1-10).

За правильный ответ 4 балла.

1. Что является основным показателем физического развития человека?

- А) Антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки)
- Б) Спортивные результаты
- В) Частота сердечных сокращений
- Г) Артериальное давление

2. Назовите основной метод тренировки для развития общей выносливости?

- А) Интервальный Б) Круговой В) Равномерный Г) Повторный

3. Что такое техническая подготовка в спорте?

- А) Процесс обучения и совершенствования двигательных действий
- Б) Развитие физических качеств
- В) Система тренировок
- Г) Подготовка к соревнованиям

4. Сколько фаз включает в себя прыжок в длину с разбега?

- А) 4 Б) 5 В) 3 Г) 6

5. Кто является автором олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»?

- А) Пьер де Кубертен В) Деметриус Викелас
- Б) Анри Дидон Г) Хуан Антонио Самаранч

6. Что является основным средством физического воспитания?

- А) Физические упражнения В) Гигиенические факторы
- Б) Естественные силы природы Г) Спортивный инвентарь

7. Какой пульс считается нормальным для подростка 14-15 лет в покое?

- А) 60-80 уд/мин Б) 70-90 уд/мин В) 80-100 уд/мин Г) 50-70 уд/мин

8. Какой вид спорта не входит в программу современных Олимпийских игр?

- А) Кёрлинг Б) Гольф В) Регби Г) Скейтбординг

9. Какой вид старта применяется в эстафетном беге в легкой атлетике?

- А) Низкий старт В) Эстафетный старт
- Б) Высокий старт Г) Общий старт

10. Что такое гиподинамия?

- А) Заболевание мышц В) Нарушение осанки
- Б) Избыток физической нагрузки Г) Недостаток двигательной активности

Ответы на часть I (за правильный ответ 4 балла):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	А	А	Б	А	А	В	Б	Г

ЧАСТЬ II

За правильный ответ 6 баллов.

11. Установите соответствие между физическими качествами и методами их развития:

<i>Физическое качество</i>	<i>Метод развития</i>
1. Быстрота	А) Метод круговой тренировки
2. Выносливость	Б) Метод максимальных усилий
3. Сила	В) Метод повторного упражнения
4. Гибкость	Г) Метод многократных повторений

Ответы:

1	2	3	4
В	А	Б	Г

12. Установите соответствие между видами упражнений и развиваемыми качествами:

<i>Упражнение</i>	<i>Развиваемое качество</i>
1. Бег 3000 м	А) Сила
2. Подтягивания на перекладине	Б) Выносливость
3. Челночный бег	В) Координация
4. Гимнастический мостик	Г) Гибкость

Ответы:

1	2	3	4
Б	А	В	Г

13. Установите соответствие между фазами метания мяча и их характеристиками:

<i>Фаза метания</i>	<i>Характеристика</i>
1) Держание снаряда	А) Придание снаряду максимальной скорости
2) Подготовка к броску	Б) Торможение после броска
3) Бросок	В) Удержание снаряда
4) Завершение	Г) Прицеливание и подготовка к броску

Ответы:

1	2	3	4
А	В	Г	Б

14. Установите соответствие между терминами и их определениями в гимнастике:

<i>Термин</i>	<i>Определение</i>
1) Кувырок	А) Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
2) Стойка на руках	Б) Вертикальное положение тела, опорой служат только руки
3) Перекат	В) Непрерывное вращательное движение без переворачивания через голову
4) Мост	Г) Прогнутое положение тела с опорой на ноги и руки (или только на руки) спиной вниз

Ответы:

1	2	3	4
А	Б	В	Г

15. Установите соответствие между коэффициентом гармоничности и показателем гармоничности:

<i>Коэффициент V</i>	<i>Показатели гармоничности</i>
1) До 0,8	А) Дисгармоничность с переизбытком массы тела
2) От 0,8 до 0,9	Б) Гармоничность с небольшим превышением массы тела
3) От 0,91 до 1,0	В) Недостаток массы тела
4) От 1,01	Г) Стройность, гармоничность

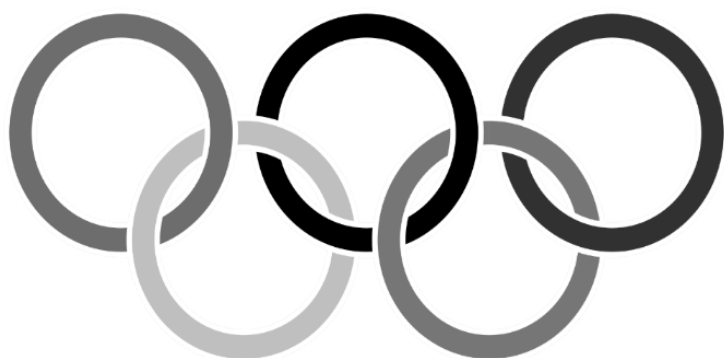
Ответы:

1	2	3	4
В	Г	Б	А

ЧАСТЬ III

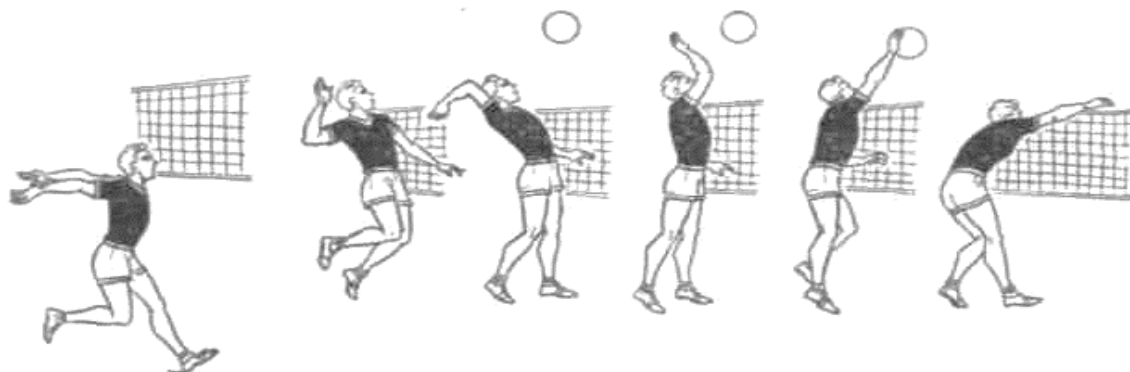
За правильный ответ 6 баллов.

16. Что символизируют пять олимпийских колец, согласно официальной трактовке МОК?



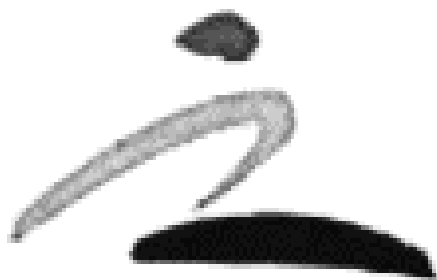
Ответ: Пять континентов, чьи спортсмены участвуют в Играх.

17. Как называется этот прием игры в волейбол?



Ответ: нападающий удар.

18. Эмблема каких олимпийских игр представлена на рисунке?

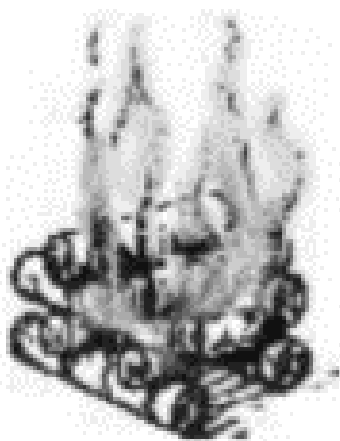


Ответ: Эмблема Паралимпийских игр в Пекине. 2008 год.

19. Какие виды укладки костра показаны на картинках 1 и 2?



1



2

Ответ: шалашиком и колодцем.

20. Как называется упражнение, показанное на картинке?



Ответ: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.