

**Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре 2020-2021 уч.год
Школьный этап**

Олимпиадные задания 7-8 классы

Задания, оцениваемые в 1 балл

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

3. Во время индивидуальных занятий следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- г) после занятия надо принять холодный душ.

4. Выберите документ, содержащий все аспекты организации спортивных соревнований.

- а) заявка на участие в соревнованиях
- б) положение о соревнованиях
- в) протокол соревнований

5. Определите отличительные черты двигательного навыка

- а) слитное выполнение движений при изменении внешних условий
- б) расчлененность выполнения движений, нестабильность действий
- в) автоматизированное выполнение движений
- г) неавтоматизированное выполнение движениями, концентрация внимания на самом главном

6. Выберите мотивы для занятия спортивной деятельностью:

- а) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития, телосложения.
- б) повышение функциональных возможностей организма
- в) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности
- г) активный отдых
- д) достижение наивысших результатов
- е) все варианты

7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

8. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

9. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой;
 - 2. верховая езда;
 - 3. прыжки в длину;
 - 4. прыжки в высоту;
 - 5. метание диска;
 - 6. бег;
 - 7. стрельба из лука;
 - 8. борьба;
 - 9. плавание;
 - 10. метание копья.
- а) 1,2,3,8,9; б) 3,5,6,8,10; в) 1,4,6,7,9; г) 2,5,6,9,10.

10. 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.

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений;

- а) 120 – 130 ударов в минуту.
- б) 130 – 140 ударов в минуту.
- в) 150 - 180 ударов в минуту.

г) свыше 180 ударов в минуту.

12. В какой последовательности расположены способы плавания в комбинированной эстафете?

- а. Кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди;
- б. Кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине;
- в. Брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди.

48

Задания, оцениваемые в 2 балла









13. Закончите предложение. Состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков это _____

14. XXII Зимние Олимпийские игры прошли _____

0,5 8

Полноценно выполненное задание оценивается в 4 балла.
Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,5 балла.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Нарисуйте изображения движений.

Описание	Изображение	Оценка
Приседание		+
Наклоны в сторону		+
Наклоны вперед		+
Повороты туловища		+
Ходьба		-
Бег		+
Мах правой ногой вправо		+
Сед углом, руки в		

стороны.		—
----------	---	---

35

Бланк ответа
Задания с выбором одного правильного ответа

№ вопроса	Варианты ответов				e
	а	б	в	г	
- 1	✓			✓	
+ 2	✓				
- 3		✓			
+ 4		✓	—		
+ 5	✓				
- 6	✓				✓
+ 7			✓		
- 8	✓				
- 9					
+ 10				2 ✓	
+ 11			✓		
+ 12	✓				

10,55