

Теоретико-методическое задание
7-8 классы

Время выполнения: 40 мин.

Количество набранных баллов участником высчитывается по формуле № 1 (смотреть методические рекомендации по проведению муниципального этапа олимпиады).

Стоимость каждого вопроса указана в скобках.

Максимальное количество баллов, которое может получить участник в теоретико-методическом задании - **18 баллов**.

1. Физическая культура (в широком смысле) представляет собой (1 балл):

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение физических упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры.

2. Отличительными признаками физической культуры являются(1 балл):

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г. определенным образом организованная двигательная активность.

3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется(1 балл):

- а. физкультурной группой;
- б. основной медицинской группой;
- в. спортивной группой;
- г. здоровой медицинской группой.

4. Под физическим развитием понимается(1 балл):

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Физические качества – это (1 балл):

- а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б. врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека;
- в. комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности;
- г. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП) (1 балл):

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
- 2. упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
- 3. упражнения «на выносливость»;
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость»;

- 5.упражнения на «силу»;
 б.дыхательные упражнения;
 а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.
 б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.
 в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.
 г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

7. ВФСК ГТО – это (1 балл):

- а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;
 б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;
 в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;
 г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Задания, связанные с перечислением.

8. Перечислите важнейшие элементы здорового образа жизни (3 балла):

9. Перечислите, какие виды бега изучаются в школьной программе по физическому воспитанию (2 балла):

10. Финишный бросок в конце бега на средние и длинные дистанции называется (1 балл):

11. Перечислите основные команды, подаваемые судьей на линии старта в беге на короткие дистанции (1балл):

12. Перечислите последовательность ваших действий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО (3 балла):

Задания, связанные с сопоставлением

13. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития (1 балл).

Физические качества	Содержание теста
Сила	1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции
Быстрота	2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
Скоростно-силовые качества	3. Опускание и подъём туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений
Выносливость	4. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
Гибкость	5. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений.
	6. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
	7. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции.

Бланк ответов.

Фамилия, имя, отчество _____

Школа, класс _____

Город(район) _____

№ вопроса	Ответы			
	а	б	в	г
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8				
9				
10				
11				
12				
13				

Количество правильных ответов _____ Количество баллов _____