

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре**

**2020-2021 учебный год**

**7-8 класс**

**Теоретико-методические задания практического тура  
по видам спорта**

Время выполнения – 45 минут

Максимальное количество баллов за практический тур – 60 баллов

Добрый день!

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных организаций по предмету «Физическая культура» по разделам «гимнастика», «баскетбол», «легкая атлетика».

Вам следует внести правильные ответы в бланк ответов по каждому виду спорта. Исправление не допускается и считается ошибкой.

Будьте внимательны, в тесте может быть несколько правильных ответов. Если ответ не полный – ошибка.

Удачи!

**ГИМНАСТИКА**

**1. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?**

- |                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| а) моя очередь;                     | в) абсолютная готовность; |
| б) чтобы обратили на него внимание; | г) пропускаю очередь      |

**2. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| а) стойка;             | в) пережат;                                     |
| б) стойка на лопатках; | г) пережат с доставанием пола ногами за головой |

**3. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?**

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| а) равновесие;     | в) основная стойка;   |
| б) балансирование; | г) исходное положение |

**4. Что такое акробатическая комбинация:**

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений;  
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности;
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности;  
г) акробатические элементы

**5. К упражнению в равновесии на месте относятся:**

- а) все разновидности ходьбы;  
б) все разновидности бега;
- в) все виды стоек;  
г) все виды прыжков

**6. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:**

- а) раздвижение;  
б) передвижение;
- в) расхождение;  
г) размыкание

**7. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется**

- а) перекаты и кувырки;  
б) перевороты;
- в) группировки и перекаты;  
г) переворачивания

**8. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется**

- а) вращение;  
б) сальто;
- в) переворот;  
г) стойка на руках

**9. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется**

- а) сед ноги в стороны;  
б) шпагат;
- в) полушпагат;  
г) выпад

**10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;  
б) опора головой о мат;
- в) круглая спина;  
г) прижимание к груди согнутых ног

**11. Какого термина не существует?**

- а) упор лёжа;
- б) упор присев;
- в) упор висом;
- г) выпад

**12. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, называется**

- а) пережат;
- б) группировка;
- в) присед;
- г) выпад

**13. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

- а) треугольник;
- б) равнобедренный треугольник;
- в) равносторонний треугольник;
- г) прямоугольный треугольник

**14. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить**

- а) на лоб;
- б) на макушку;
- в) на затылок;
- г) на ухо

**15. Перед изучением кувырка вперёд надо освоить**

- а) кувырок назад;
- б) стойку на лопатках;
- в) пережаты;
- г) колесо

## **БАСКЕТБОЛ**

**1. Как начинается игра в баскетбол?**

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судьё;
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток;
- в) игра начинается с середины площадки;
- г) мяч выбрасывается из-под кольца

**2. Не разрешается играть:**

- а) с цепочкой на шее;
- б) с кольцами;
- в) в серьгах;
- г) в часах



**10. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:**

- |             |             |
|-------------|-------------|
| а) 24 сек.; | в) 20 сек.; |
| б) 30 сек.; | г) 40 сек.  |

**11. Определите, что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой:**

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| а) толчок игрока; | в) удар игрока;    |
| б) блокировка;    | г) задержка игрока |

**12. Выберите верный ответ. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- |            |            |
|------------|------------|
| а) 5 сек.; | в) 4 сек.; |
| б) 3 сек.; | г) 6 сек.  |

**13. Сколько минутных перерывов может брать тренер в баскетболе за одну игру?**

- |   |  |
|---|--|
| а) в каждом тайме - по два и в каждой дополнительной пятиминутке - еще по одному; | в) в каждом тайме - по два и в каждой дополнительной пятиминутке - еще по два; |
| б) в каждом тайме по одному;  | г) во всех таймах по два   |

**14. За сколько фолов игрока удаляют из игры по правилам баскетбола?**

- |      |      |
|------|------|
| а) 7 | в) 5 |
| б) 6 | г) 3 |

**15. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**

- |  |  |
|--|--|
| а) назначают дополнительное время 5 минут; | в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл; |
| б) выбирают по считалке;                   | г) кто больше забил трех-очковых бросков                           |

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**1. Для подготовки к старту спортсменам дается не более:**

- а) не более 1 минуты;
- б) не более 3 минут;
- в) не более 2-х минут;
- г) не более 5 минут

**2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку

**3. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- а) отступить на один шаг назад;
- б) поднять руку вверх;
- в) принести извинения;
- г) пропустить старт

**4. Участник, выполнивший фальстарт, снимается с дистанции после**

- а) первого предупреждения;
- б) после третьего предупреждения;
- в) второго предупреждения;
- г) заступа линии старта

**5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- г) помогает скоординировать движения

**6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;
- г) снижению скорости бега

**7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**

- а) улучшению спортивного результата;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) снижению скорости бега;
- г) более сильному толчку ногой

**8. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по самочувствию;
- г) по чрезмерному потоотделению

**9. Период полета в беге необходим для:**

- а) увеличения скорости бега;
- б) для изменения темпа бега;
- в) сокращения опорного периода;
- г) расслабления и отдыха мышц

**10. В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет:**

- а) удлинения длины шагов;
- б) наклона туловища;
- в) сокращения опорного периода;
- г) работы мышц

**11. При беге на вираже участника дисквалифицируют, если он сделал по левой дорожке:**

- а) один шаг;
- б) два и более шагов;
- в) заступ на линию;
- г) три шага

**12. При беге по общей дорожке обгон разрешается**

- а) с левой стороны;
- в) с правой стороны;

б) с любой стороны;

г) только двух бегунов

**13. Если во время бега спортсмен получает какую-либо помощь со стороны, то он**

а) предупреждается судьей в) подлежит  
на дистанции; дисквалификации;

б) получает желтую карточку; г) получает первое  
предупреждение

**14. Для увеличения скорости бега необходимо**

а) как можно чаще контактировать с опорой во время отталкивания; в) увеличивать фазу полета;

б) чаще двигать руками; г) смотреть вперед

**15. Судья на финише выключает секундомер при касании участником створа финиша:**

а) грудью; в) плечами;

б) любой частью тела; г) рукой