

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме

1. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?

- а) спринт;
- б) эстафета;
- в) стадий;
- г) марафон.

2. Назовите имя олимпийца, который выиграл семь древних Олимпиад.

- а) Леонидас
- б) Милон
- в) Диагор
- г) Вараздат

3. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?

- а) 1892 г.
- б) 1894 г.
- в) 1896 г.
- г) 1900 г.

4. Кто был первым членом Международного олимпийского комитета от России?

- а) В.И. Срезневский
- б) А.Д. Бутовский
- в) Н.А. Панин-Коломенкин
- г) В.Г. Смирнов

5. Один из Олимпийских символов представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке....

- а) вверху - синее, чёрное, красное, внизу - жёлтое и зелёное;
- б) вверху - зелёное, чёрное, красное, внизу - синее и жёлтое;
- в) вверху - красное, синее, жёлтое, внизу - чёрное и зелёное;
- г) вверху - синее, чёрное, зелёное, внизу - красное и жёлтое.

6. Под физической культурой понимается

- а) часть культуры общества и человека
- б) процесс развития физических способностей
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

7. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- а) формы физической культуры
- б) функции физической культуры

- в) методы физической культуры
- г) средства физической культуры

8. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в гандболе?

- а) 7
- б) 9
- в) 11
- г) 15.

9. Как в сфере физической культуры и спорта называется процесс обучения двигательным действиям?

- а) двигательная активность
- б) физическая подготовка
- в) техническая подготовка
- г) физическое совершенствование

10. В лыжных гонках наиболее эффективно позволяет изменить направление без потери скорости способ поворота:

- а) упором
- б) плугом
- в) боковым соскальзыванием
- г) переступанием

11. Что такое шеренга?

- а) строй занимающихся, обращенных лицом к преподавателю
- б) строй, в котором занимающиеся расположены в соответствии с их ростовыми показателями
- в) строй занимающихся, в котором они расположены один возле другого на одной линии
- г) строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.

12. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег
- б) прыжки через скакалку
- в) упражнения «на равновесие»
- г) подвижные игры

13. Какой снаряд в легкой атлетике не метают?

- а) копье
- б) диск
- в) граната
- г) ядро

14. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называют:

- а) физической работоспособностью
- б) физической подготовленностью
- в) тренированностью
- г) общей выносливостью

15. Каких рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы избежать нарушений осанки?

- а) сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперед
- б) носить сумку на одном плече
- в) не стоит часто переключать сумку из руки в руку
- г) при ходьбе нужно максимально расслабить мышцы спины и плеч, слегка наклонив голову вперед

16. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- а) наследственностью, конституцией
- б) антропометрическими показателями, роста-весовыми показателями
- в) физической подготовленностью
- г) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

17. Наиболее скоростным способом плавания является

- а) кроль на спине
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на груди

18. Для того, чтобы выполнить бросок по кольцу соперника в баскетболе команде дается:

- а) 20 с
- б) 24 с
- в) 25 с
- г) время не ограничено

19. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «ловля падающей линейки»?

- а) координация движений
- б) скоростно-силовые способности
- в) точность движений
- г) быстрота двигательной реакции

20. Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?

- а) 2–3 минуты
- б) 5–7 минут
- в) 10–15 минут
- г) 20–30 минут

21. Какое тестовое упражнение используется для оценки уровня развития выносливости?

- а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
- в) бег на дистанцию 100 м;
- г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

22. Каковы размеры волейбольной площадки?

- а) 18 x 9 м
- б) 10 x 20 м

- в) 16 x 22 м
- г) 15 x 28 м

Задания в открытой форме

23. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела (вперед, назад, длинный, прыжком и др.)...
24. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? (км, м)
25. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?
26. Измерить ЖЕЛ (жизненная емкость легких) можно прибором, который называется
27. Эта спортивная игра возникла в конце XIX века, а её создателем считается Джеймс Нейсмит, преподаватель одного из колледжей США. Он придумал для студентов новую игру, которую назвал

Задание - задача

28. Илья приседает с штангой весом 60 кг, это составляет 80% от максимального веса. Какова абсолютная сила Ильи? (запишите решение задачи).

Задание на установление соответствия

29. Установите соответствие между известными спортсменами и видами спорта, в которых они добились выдающихся результатов

Фамилия, имя спортсмена		Вид спорта
1. Владимир Сальников	А	Футбол
2. Светлана Мастеркова	Б	Плавание
3. Станислав Поздняков	В	Лёгкая атлетика
4. Лев Яшин	Г	Гимнастика
5. Лариса Латынина	Д	Фехтование

Задание с изображениями

30. Изобразите с помощью пиктограмм следующие движения и положения тела.

1. Наклон назад, руки на пояс.
2. Наклон вперёд, руки вверх.
3. Упор стоя согнувшись.
4. Упор лёжа на согнутых руках.
5. Упор лёжа сзади.
6. Упор стоя на коленях
7. Сед углом, руки в стороны

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**