

**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!**