

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 уч.г.
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАССЫ**

Время на выполнение заданий – 45 минут.

Максимальное количество баллов – 41 балл.

Задания в закрытой форме

1. Первым российским деятелем олимпийского движения был:

- а) князь Л.В. Урусов
- б) граф Г.И. Рибопьер
- в) педагог П.Ф. Лесгафт
- г) генерал А.Д. Бутовский

2. На современных Олимпийских играх женщины впервые приняли участие в соревнованиях:

- а) по гимнастике;
- б) по лыжному спорту;
- в) по плаванию;
- г) по фигурному катанию.

3. В каком году прошли I зимние Олимпийские игры?

- а) 1896
- б) 1924
- в) 1980
- г) 1994

4. Что является олимпийским символом?

- а) пять переплетённых колец
- б) белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами
- в) сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами
- г) олимпийский огонь

5. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфологических и функциональных свойств его организма, а также основанных на них двигательных способностей и качеств -

- а) физическая культура;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое воспитание;
- г) физическое развитие.

6. Что из перечисленного относится к показателям физического совершенства?

- а) высокий уровень работоспособности, спортивное звание
- б) спортивное звание, нормальное здоровье
- в) гармоничное телосложение, максимальные показатели развития силы
- г) нормальное здоровье, гармоничное телосложение

7. Физкультурные минуты и физкультурные паузы применяются с целью...

- а) активного отдыха;
- б) пассивного отдыха;
- в) соблюдения режима дня;
- г) развития физических качеств.

8. Какие показатели характеризуют лёгкую степень утомления?

- а) дыхание прерывистое поверхностное, небольшое покраснение лица;
- б) появление небольших капель пота на лице, побледнение лица;
- в) появление небольших капель пота на лице, небольшое покраснение лица;
- г) большая напряжённость мышц, дрожание конечностей.

9. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

- а) полоскание горла холодной водой
- б) посещение сауны
- в) воздушные ванны
- г) хождение босиком

10. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- а) мясо;
- б) рыба;
- в) макароны;
- г) сливочное масло.

11. В разделе лыжной подготовки обучение технике лыжных ходов начинается с:

- а) одновременно бесшажного хода;
- б) одновременно одношажного хода;
- в) попеременно двухшажного хода;
- г) одновременно двухшажный ход.

12. Какое расстояние до ворот при штрафном ударе в футболе?

- а) 7 метров
- б) 8,5 метров
- в) 10 метров
- г) 11 метров

13. Для воспитания какого физического качества применяются наклоны, махи и подобные упражнения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- б) быстрота
- в) сила
- г) гибкость

14. Какому режиму физической нагрузки соответствует пульс 121–140 уд/мин?

- а) оздоровительный
- б) поддерживающий
- в) развивающий
- г) тренирующий

15. Какое из тестовых упражнений комплекса ГТО определяет развитие двигательно-координационных способностей?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- б) метание малого мяча в горизонтальную цель
- в) метание малого мяча на дальность
- г) прыжок в длину с места толчком двух ног

16. Какова конечная цель шахматной партии?

- а) рокировка;
- б) цейтнот;
- в) шах;
- г) мат.

Задания в открытой форме

17. На гимнастическом снаряде переход из более высокого положения в более низкое положение, выполняемый силой в отличие от спада, называется - _____.
18. Как называется технический приём в волейболе, с которого начинают выполняться игровые действия каждой соперничающей командой?
19. Летние Олимпийские игры в СССР состоялись в _____ году
20. Основная группа велогонщиков в групповой шоссейной гонке называется - _____.
21. В какой стране и городе будут проходить Зимние Олимпийские игры 2022 года?

Задание - задача

22. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с отдельным стартом, выступавшим под номером 26, если старт был одиночным через 30 с. Время его финиша равно 49 мин 20 с.

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между стандартными размерами спортивных площадок и спортивными играми:

	Спортивные игры		Размеры спортивных площадок (м)
	1. Футбол	А	5,2 x 13,4
	2. Хоккей с мячом	Б	15 x 28
	3. Волейбол	В	20 x 40
	4. Гандбол	Г	9 x 18
	5. Баскетбол	Д	70 x 110
	6. Бадминтон	Е	64-75 x 100-110

24. Подберите слова в пары, составляющие устойчивые выражения, ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.

1	Вольный	А	Удар
2	Восстановительный	Б	Прыжок
3	Двойное	В	Ведение
4	Классический	Г	Катание
5	Опорный	Д	Шаг
6	Олимпийский	Е	Ход
7	Нападающий	Ж	Стиль
8	Скользкий	З	Период
9	Парное	И	Цикл

Задание на установление последовательности

25. Установите последовательность изучения размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях:

1. Размахивание в упоре с увеличением амплитуды;
2. Упор лежа, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
3. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой;
4. Упор лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
5. Размахивание в упоре на предплечьях.

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**