

**Теоретико-методические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады
по физической культуре 7-8 классы**

Задания в закрытой форме

1. В каком варианте правильно названы цвета Олимпийского символа (пять переплетенных колец):

- а. синий, черный, красный, желтый, зеленый
- б. красный, желтый, фиолетовый, коричневый, белый
- в. синий, черный, голубой, белый, красный
- г. желтый, зеленый, коричневый, голубой, красный

2. Физические упражнения – это:

- а. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

3. Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее значение...

- а. выносливость
- б. быстрота
- в. ловкость
- г. гибкость

4. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную
- б. основную, подготовительную, специальную
- в. без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья
- г. оздоровительную, физкультурную, спортивную

5. С помощью каких действий можно предупредить травматизм на занятиях физической культуры и спорта?

- а. не нарушать правила игры или соревнований
- б. использовать средства предупреждения отморожения, солнечного удара
- в. использовать специальные средства защиты для кожи, суставов
- г. использовать соответствующую форму и обувь, соблюдать правила поведения

6. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...

- а. лыжных гонках
- б. биатлоне
- в. гимнастике
- г. плавании

7. Укажите размеры волейбольной площадки.

- а. 24 x 12
- б. 25 x 18
- в. 9x18

г. 18 x 10

8. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействовано несколько дисциплин?

- а. комплекс
- б. многоборье
- в. триплекс
- г. интегральные

9. Кислород в крови переносит:

- а. гемоглобин
- б. оксигемоглобин
- в. плазма
- г. углекислота

10. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году...

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

11. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировали провести в 1944г., но отменили из-за II Мировой войны
- б. в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- г. в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились

12. Первым олимпийским чемпионом современности стал:

- а. Карл Шуман
- б. Альфред Хайош
- в. Джон Пий Боланд
- г. Джеймс Конноли

13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на...

- а. сохранение и восстановление здоровья
- б. обеспечение физической подготовленности человека
- в. развитие резервных возможностей организма человека
- г. подготовку к профессиональной деятельности

14. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. белки и жиры
- б. витамины и жиры
- в. углеводы и витамины
- г. белки и витамины

15. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:

- а. Стокгольм
- б. Берлин
- в. Париж
- г. Амстердам.

Задания в открытой форме

16. Система физ. упр., связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется

17. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается...

18. Выход запасного игрока на площадку вместо основного состава в волейболе обозначается как ...

19. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, обозначается как...

20. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется ...

Задание на сопоставление

21. Установите соответствие между видом спорта и страной его происхождения

Вид спорта	Страна
1) волейбол	а) Канада
2) хоккей на льду	б) США
3) гольф	в) Англия
4) регби	г) Шотландия

22. Сопоставьте режим нагрузки с показателями ЧСС

ЧСС	Режим нагрузки
1) 110 – 120 уд/мин	а - развивающий
2) свыше 160 уд /мин	б -поддерживающий
3) 120 – 140 уд /мин	в -тренирующий
4) 140 – 160 уд /мин	г - оздоровительный

23. Сопоставьте содержание понятия и его названия

Название понятия	Содержание понятия
1.выносливость	а - Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время
2.быстрота	б - Способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий
3.сила	в - Способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению
4.гибкость	г – Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий

Задания алгоритмического толка

24. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

а. 1, 2, 3, 4.

б. 4, 3, 2, 1.

в. 1, 3, 2, 4.

г. 4, 2, 3, 1.

Задания, связанные с перечислением

25. Перечислите известные Вам элементарные формы проявления быстроты...

26. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания...

Задание, связанное с графическим изображением

27. Изобразите графически:

- а - левая назад на носок, руки вверх
- б - переднее равновесие на правой
- в - стойка левая вперед, руки в стороны
- г - основная стойка
- д - выпад влево, руки на пояс
- е - стойка правая рука вверх, левая рука в сторону

Задание - кроссворд

28. Решите кроссворд на тему «Основы здорового образа жизни», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Способность организма, выработанная в процессе естественного отбора, образовывать специфические защитные вещества в ответ на внедрение в него чужеродных тел.	4.	Специфическая оздоровительная форма физической культуры, связанная с повышением устойчивости организма к изменению температурных условий и включающая в себя солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.
2.	Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем с гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.	5.	Процесс временного снижения работоспособности, вызванный выполнением физических упражнений и отрицательно влияющий на быстроту и качество освоения новых движений.
3.	Непринужденная, привычная поза человека в вертикальном положении.	6.	Состояние психической напряженности, возникающее под влиянием сильных раздражителей.

