

# Теоретико-методические задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады по физической культуре 7-8 классы

## Задания в закрытой форме

1. *Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...*
  - а. у горы Олимп;
  - б. в Афинах;
  - в. в Спарте;
  - г. в Олимпии.
2. *Заключительный этап подготовки к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...*
  - а. гимнасий;
  - б. амфитеатр;
  - в. стадион;
  - г. ипподром.
3. *Последние зимние Олимпийские игры проводились в...*
  - а. Пхёнчхан (Республика Корея);
  - б. Пекин (Китай);
  - в. Милан и в Кортина-д'Ампеццо (Италия);
  - г. Париж (Франция).
4. *С какого года стали проводиться зимние Олимпийские игры:*
  - а. 1956 г.;
  - б. 1924 г.;
  - в. 1912 г.;
  - г. 1896 г.
5. *Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...*
  - а. физическим развитием;
  - б. физическими упражнениями;
  - в. физическим трудом;
  - г. физическим воспитанием.
6. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...*
  - а. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - б. продолжительностью выполнения двигательных действий;
  - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - г. достигаемых при их выполнении частотой сердечных сокращений.
7. *Освоение двигательного действия следует начинать с...*
  - а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
  - б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
  - в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
  - г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
8. *Для воспитания быстроты используются...*
  - а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
  - б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
  - в. подвижные и спортивные игры;
  - г. упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
9. *Кто является рекордсменом среди мужчин в истории советского и российского спорта по общему количеству медалей на зимних Олимпийских играх:*

- а. Антон Шипулин;
- б. Александр Большунов;
- в. Евгений Плющенко;
- г. Максим Вылегжанин.

**10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как...**

- а. поступают питательные вещества к системам организма;
- б. повышаются возможности дыхательной системы;
- в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. способствует повышению резервных возможностей организма.

**11. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и более ударов в минуту.

**12. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

**1. Адаптационные задачи.**

**2. Соревновательные задачи.**

**3. Оздоровительные задачи.**

**4. Гигиенические задачи.**

**5. Образовательные задачи.**

**6. Методические задачи.**

**7. Двигательные задачи.**

**8. Воспитательные задачи.**

- а. 4,6,8.
- б. 3,5,8.
- в. 2,4,6.
- г. 1,4,7..

**13. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью принято называть...**

- а. формой физического упражнения;
- б. моделью техники движений;
- в. техникой физических упражнений;
- г. двигательными навыками.

**14. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а. подвижных и спортивных игр;
- б. выпрыгиваний вверх с места;
- в. скоростно-силовых упражнений;
- г. прыжков в глубину.

**15. При воспитании гибкости следует стремиться к...**

- а. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б. оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе;
- в. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г. увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**16. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**17. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в...**

- а. кондиционной физической культуре;
- б. школьной физической культуре;
- в. базовой физической культуре;
- г. спорте.

**18. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

**19. Какой витамин благотворно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках...**

- а. А;
- б. В;
- в. С;
- г. РР.

**20. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как...**

- а. шаг;
- б. скачок;
- в. прыжок;
- г. падение.

#### Задания в открытой форме

**21. В волейболе игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

**22. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...**

**23. Быстрый переход из упора в вис называется...**

**24. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...**

**25. Где пройдут следующие Олимпийские игры 2024 года?...**

**26. В какой игре пользуются самым тяжёлым мячом? ...**

#### Задания, связанные с перечислением

**27. Какие обязательные тестовые упражнения выполняются на четвертой ступени ВФСК ГТО?**

**28. Назовите спортсменов Брянской области, призеров Олимпийских игр...**

**29. «Положение о соревнованиях» включает следующие разделы...**

#### Задание на сопоставление

**30. Распределите правильно самые длинные олимпийские дистанции для представленных видов спорта и дисциплин**

Вид спорта	Дистанции
1. Марафонское плавание	20км; 15км
2. Марафонский бег	50км; 30км
3. Лыжные гонки	273км; 158км
4. Биатлон	10км; 5км
5. Велоспорт	50км; 20км
6. Конькобежный спорт	42км 195м
7. Спортивная ходьба	10км

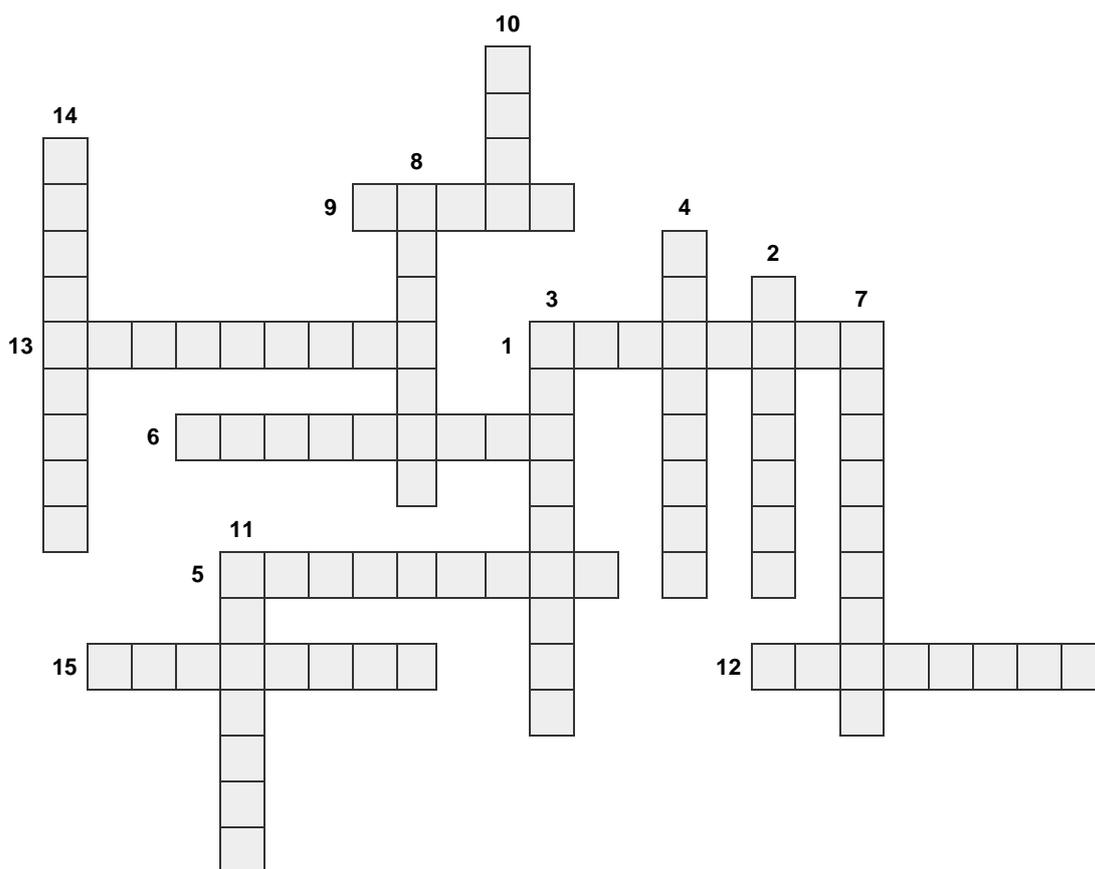
#### Задание, связанное с графическим изображением



### 35. Задание – кроссворд

**По вертикали:** 2. вращение тела вокруг вертикальной оси; 3. игровой вид спорта; 4. группа органических соединений разнообразной химической природы, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи; 7. приспособление к величине нагрузки, к изменению: биохимического состава внутренней среды организма; интенсивности обмена веществ; психоэмоционального фона; 8. изменения в работе сердца, которые в результате нарушают правильное сокращение; 10. одно из основных действий, которое игрок может совершать в различных спортивных играх; 11. скольжение на волне; 14. розыгрыш первенства в каком-либо виде спорта с целью установления победителя

**По горизонтали:** 1. способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени; 5. комплекс физических упражнений или поз, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах; 6. спортивное средство, приводимое в движение мускульной силой человека; 9. логическая настольная игра для пары игроков; 12. вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр; 13. биологическая система защиты организма от инфекций; 15. воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.



**Вы выполнили задание. Поздравляем!**