

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
7-8 КЛАССЫ**

ПРОГРАММА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение задания в открытой форме оценивается в 2 балла, а неправильный – 0 баллов.

В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 2 балла, а неправильное решение – 0 баллов.

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 1 балл (квалифицированная оценка).

В заданиях, связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 1 балл, а неправильный ответ – 0 баллов.

Полный правильный ответ в задании-задаче оценивается в 5 баллов, частично правильный ответ оценивается в 3 балла, а неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

В нашем примере, в теоретико-методическом задании:

- 18 заданий – в закрытой форме;
- 4 задания – в открытой форме;
- 1 задание – на соответствие;
- 1 задание – процессуального или алгоритмического толка;
- 1 задание – на перечисление;
- 1 задание – с графическим изображением двигательных действий;
- 1 задание – кроссворд;
- 1 задание – задача.

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. Пять олимпийских колец символизируют ...

- А) пять принципов олимпийского движения
- Б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- В) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- Г) повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека

2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А) сверху – красное, голубое, черное; внизу – желтое, зеленое
- Б) сверху – голубое, красное, зеленое; внизу – черное, желтое
- В) сверху – голубое, черное, красное; внизу – желтое, зеленое
- Г) сверху – желтое, зеленое, черное; внизу – красное, голубое

- 3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады ...**
А) признавали победителями
Б) секли лавровым венком
В) объявляли героем
Г) изгоняли со стадиона
- 4. Тренеров в Древней Греции называли ...**
А) гимнастами
Б) олимпиониками
В) мастерами
Г) палестриками
- 5. В 2024 году Олимпийские игры пройдут ...**
А) в Токио (Япония)
Б) в Париже (Франция)
В) в Пекине (Китай)
Г) в Риме (Италия)
- 6. Под физическим развитием понимается...**
А) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
Б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
В) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
Г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- 7. Физические упражнения - это ...**
А) двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков.
Б) комплексы двигательных действий, способствующие перестройкам организма занимающихся.
В) комплексы двигательных действий, способствующие реализации задач физического воспитания.
Г) двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств.
- 8. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма является ...**
А) биологический возраст
Б) календарный возраст
В) скелетный и зубной возраст
Г) сенситивный период
- 9. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**
А) от образа жизни
Б) от наследственности
В) от состояния окружающей среды
Г) от деятельности учреждений здравоохранения
- 10. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...**
А) силовых упражнений
Б) упражнений «на гибкость»
В) упражнений «на выносливость»
Г) упражнений «на скорость»

- 11. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...**
А) скоростно-силовых упражнений
Б) выпрыгивания вверх с места
В) подвижных и спортивных игр
Г) прыжков в глубину
- 12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать ...**
А) через рот и нос попеременно
Б) через рот и нос одновременно
В) только через рот
Г) только через нос
- 13. Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?**
А) дыхательной
Б) пищеварительной
В) эндокринной
Г) сердечно-сосудистой
- 14. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...**
А) витамина А
Б) витамина В₁
В) витамина С
Г) витамина D
- 15. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**
А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
Б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
В) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
Г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- 16. Бобслей является разновидностью ...**
А) санного спорта
Б) конькобежного спорта
В) горнолыжного спорта
Г) единоборств
- 17. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время матча предусматривают дополнительный период продолжительностью ...**
А) 3 минуты
Б) 5 минут
В) 7 минут
Г) 10 минут
- 18. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ____ удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке).**
А) 2 (два)
Б) 3 (три)
В) 4 (четыре)
Г) 5 (пять)

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

19. Исторически сложившаяся деятельность человека, направленная на физическое совершенствование человека и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях называется _____
20. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы, заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию, обозначается как _____
21. _____ - это употребление запрещенных способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты.
22. Командная спортивная игра с мячом на площадке 9x18 м. командами по 6 человек называется _____

ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ

23. Установите соответствие!

«Спортивный инвентарь»	«Вид спорта»
1. – Диск	А. – Легкая атлетика
2. – Ключка	Б. – Футбол
3. – Мяч	В. – Хоккей
4. – Обруч	Г. – Художественная гимнастика

ЗАДАНИЕ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

24. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: 1-Разучивание, 2-Совершенствование, 3-Ознакомление, 4-Закрепление

- А) 1,2,3,4
- Б) 4,3,2,1
- В) 3,1,4,2
- Г) 1,3,2,4

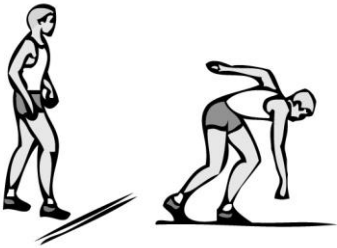
ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

25. Перечислите виды спорта, по правилам которых участник обязан во время соревнования иметь головной убор.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

ЗАДАНИЕ НА ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

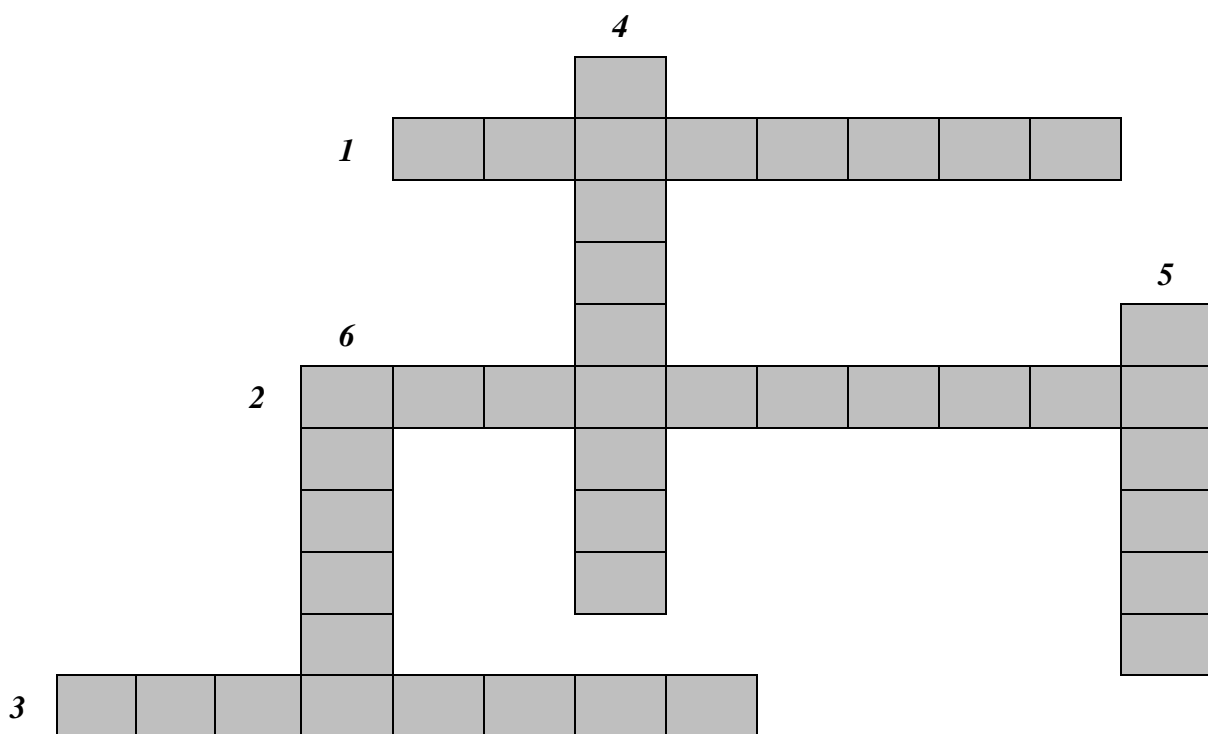
26. Какой способ старта в легкой атлетике изображен на рисунке?

Изображение	Ответ
	

ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

27. Решите кроссворд, записав в бланке ответов виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю

По горизонтали		По вертикали	
1		4	
2		5	
3		6	



ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

28. Решите задачу, записав ответ в бланке ответов

Дмитрий, выполняя приседания со штангой весом 30 кг, сделал 3 серии по 8 повторений через 3 минуты отдыха.

Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении.

Ответ укажите цифрами в кг.

Ответ: _____ кг.