

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2023/2024 учебный год
7-8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Время выполнения задания – 45 минут.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Оценка ответов участников Олимпиады по теоретико-методическому заданию определяется по сумме баллов, полученных за каждый верный ответ в тесте. 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 **1 балла**, 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 **3 балла**, неправильное решение - 0 баллов. В заданиях, связанных с **перечислениями** или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

1 балл x 21 = 21 баллов (в закрытой форме);

1 балл x 5 = 5 баллов (в открытой форме);

1 балл x 2 = 2 балла (задания на соответствие);

3 балла x 2 = 6 баллов (задания процессуального толка);

2,5 балла x 1 = 2,5 балла (задание с перечислениями)

3,5 балла x 1 = 3,5 балла (задание с перечислениями)

В совокупности теоретико-методическое задание оценивается в **40 баллов**.

Задания в закрытой форме

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

А. Соревнования, проводимые ввремя Олимпийских игр;

Б. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

В. Четырёхлетний период между Олимпийскими играми;

Г. Год проведения Олимпийских игр.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

А. Ипподром;

Б. Амфитеатр;

В. Стадион;

Г. Гимназии.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

А. Положении об Олимпийской солидарности;

- Б. Олимпийской клятве;
- В. Олимпийской хартии;
- Г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- А. Напряжением определенных мышечных групп;
- Б. Временем и количеством повторений двигательных действий;
- В. Внешними параметрами его двигательной активности;
- Г. Подготовленностью и состоянием здоровья человека.

5. Что такое осанка?

- А. Силуэт человека;
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. Искусственно созданная поза человека напряжением мышц;
- Г. Поза человека в положении сидя.

6. Подводящие упражнения применяются...

- А. Если обучающийся недостаточно физически развит;
- Б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- В. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- Г. Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- А. Координацию;
- Б. Гибкость;
- В. Быстроту;
- Г. Выносливость.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя...

- А. Подвижных и спортивных игр;
- Б. Выпрыгивание вверх с места;
- В. Скоростно-силовых упражнений;
- Г. Прыжков в глубину.

9. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- А. Круговую тренировку в интервальном режиме;
- Б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- В. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- Г. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

10. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- А. Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- Б. Оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- В. Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- Г. Увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

11. Выносливость человека не зависит от...

- А. Энергетических возможностей организма;
- Б. Настойчивости, выдержки, мужества;
- В. Технической подготовленности;
- Г. Максимальной частоты движений.

12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А. Укреплению здоровья и воспитанию физических качеств людей;
- Б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В. Совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г. Создании специфических духовных ценностей.

13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- А. Исходного положения;
- Б. Подводящих упражнений;
- В. Основы техники;
- Г. Главного звена техники.

14. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

- А. 1988;
- Б. 1992;
- В. 1994;
- Г. 2002.

15. Какая дисциплина была включена в программу 18 зимних Олимпийских Игр в городе Нагано (Япония)?

- А. Фристайл;
- Б. Сноубординг;
- В. Керлинг;
- Г. Скелетон.

16. Укажите основное специфическое средство физического воспитания

- А. Личный пример учителя;
- Б. Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- В. Физические упражнения;
- Г. Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

17. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество – выносливость?

- А. 6-ти минутный бег;
- Б. Бег на 100 метров;
- В. Лыжная гонка на 3 километра;
- Г. Плавание 800 метров.

18. Адаптация – это?

- А. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б. Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В. Процесс восстановления;
- Г. Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

19. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- А. Высокий рост;
- Б. Уменьшение межпозвоночных дисков;
- В. Слабая мускулатура;
- Г. Нарушение естественных изгибов позвоночника.

20. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили на Олимпийских играх под российским флагом в ...

- А. 1990 году;
- Б. 1992 году;
- В. 1994 году;
- Г. 1996 году.

21. Олимпийская Хартия – это

- А. Документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр;
- Б. Название Оды, написанной Пьером де Кубертенем;
- В. Концепция современного олимпизма;
- Г. Правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

Задания в открытой форме

(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

22. Конечной целью шахматной игры является _____

23. Основное специфическое средство физического воспитания _____

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

25. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется _____

26. Специальный игрок в составе команды волейбола, выполняющий только защитные функции называется _____

Задания на соответствие понятий

27.

Спортсмены	Виды спорта
А. Илья Авербух	1. Футбол
Б. Светлана Ромашина	2. Фигурное катание
В. Маргарита Мамун	3. Художественная гимнастика
Г. Игорь Акинфеев	4. Синхронное плавание

28.

Термин	Определение
А. Сила	1. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
Б. Выносливость	2. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
В. Быстрота	3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

Г. Ловкость	4. Способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности
-------------	--

Задания процессуального или алгоритмического толка

29. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

- А. Закрепление;
- Б. Ознакомление;
- В. Разучивание;
- Г. Совершенствование.

30. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

- А. Упражнения на выносливость;
- Б. Силовые упражнения;
- В. Упражнения на гибкость;
- Г. Скоростные упражнения;
- Д. Упражнения на координацию.

Задания с перечислениями или описаниями

31. Перечислите амплуа игроков в футболе.

32. Перечислите страны, которые принимали Чемпионат Мира по футболу в 2010, 2014, 2018 и 2022 годах.