

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

Задания в закрытой форме

1. Последние зимние Олимпийские игры проводились в...

- а. Пекине (Китай);
- б. Кортіна д'Ампёццо (Италия);
- в. Атланте (США);
- г. Солт Лейк Сити (США).

2. Олимпийские игры состоят из...

- а. соревнований по летним или зимним видам спорта;
- б. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в. соревнований между странами;
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

3. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня. Который был до начала урока физической культуры за 60 секунд. То это свидетельствует, что нагрузка...

- а. высокая и необходимо время отдыха увеличивать;
- б. мала и ее следует увеличить;
- в. переносится организмом относительно легко;
- г. достаточно большая, но ее можно повторить.

4. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...

- а. главное звено техники;
- б. основу техники;
- в. детали техники;
- г. корень техники.

5. 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.

6. Осанкой называется...

- а. силуэт человека;
- б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

- а. физическим совершенством;
- б. физическим развитием;
- в. физическим воспитанием;
- г. физической подготовкой.

8. 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.

9. Предметом обучения в физическом воспитании являются...

- а. физкультурные знания;
- б. физические упражнения;
- в. способы решения двигательных задач;

г. двигательные действия.

10. отличительным признаком навыка является...

- а. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б. направленность сознания на реализацию цели действия;
- в. нестандартность параметров и результатов действия;
- г. растянутость действия во времени.

11. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. элементарных форм проявления выносливости;
- б. общей выносливости;
- в. специальной выносливости;
- г. скоростной выносливости.

12. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена.... техники

- а. экономичностью;
- б. вариативностью;
- в. стабильностью;
- г. эффективностью.

Задания в открытой форме

13. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как...

14. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое...

15. Свободное движение тела относительно оси вращения называется...

16. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется...

17. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...

Задания, связанные с перечислением

18. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

19. Какие самостоятельные виды спорта включает лыжный спорт?

Задание на сопоставление

20. Распределите игры в соответствии с размерами игровых площадок

Размер площадки	Вид спорта
13,40х6,10м; 13,40х5,18м	
90; 120х45; 90м	
61х30м	
28,7х15,3м	
9х18м	
6х12м	

Футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, хоккей, баскетбол

Задание процессуального или алгоритмического толка

21. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гимнастики?

1. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

2. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
3. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
4. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
5. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
6. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
7. Упражнения, увеличивающие гибкость.
 - а. 1,2,3,4,5,6,7.
 - б. 7,5,3,6,1,2,4.
 - в. 5,4,6,2,3,7,1.
 - г. 4,6,1,7,2,5,3.

Задание, связанное с графическим изображением

22. Что означают эти жесты судьи в баскетболе?

 1. Один палец, опустить кисть	 2. Два пальца, опустить кисть	 3. Три пальца	 4. Три пальца на каждой руке	 5. Однократное сведение и разведение рук
--	--	--	---	---

Задание - ребус

 23. 2,3 АК	 24. Я РЕЦ
--	---

25. Задание - задача

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.