

**Теоретико-методические задания муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая
культура»**

7-8 классы

Время выполнения задания: 45 минут

1. Какие физкультурно-оздоровительные мероприятия, входят в двигательный режим дня школьника:

- а. физкультпаузы физкультминутки, утренняя гигиеническая гимнастика,
- б. самостоятельные занятия соревнования, гимнастика до занятий, подвижные игры на переменах,
- в. спортивные секции, спортивный час

2. Какие факторы влияют на уровень здоровья школьника:

- а. вредные привычки, школьная нагрузка, отсутствие движения
- б. гиподинамия, невозможность реализовать свой потенциал
- в. наследственные, действия окружающей среды, деятельности системы здравоохранения, образ жизни человека

3. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется:

- а. закаливанием
- б. рациональным режимом
- в. здоровым образом жизни

4. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями:

- а. способы организации учебно-воспитательного процесса
- б. типы уроков
- в. виды физкультурно-оздоровительной работы

5. Что отражает показатель ЧСС (частота сердечных сокращений):

- а. функциональное состояние сердечно-сосудистой
- б. специальная работоспособность человека
- в. функциональные возможности системы дыхания

6. Суточный рацион питания должен распределяться в течении дня следующим образом:

- а. 20 % – завтрак, 40% – обед, 15% –полдник, 25% – ужин
- б. 40% – завтрак, 40% – обед, 20% ужин
- в. 10% –завтрак, 50%– обед, 5%– полдник, 35%– ужин

7. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а. 30-45 мин
- б. 1-2 часа
- в. 3-4 часа

8. Отметьте признаки значительного физического утомления:

- а. отдышка, незначительное покраснение кожных покровов, сохраняется координация
- б. отдышка, значительное покраснение кожи, большая потливость, мышечная боль, нарушение координации
- в. нарушение координации движений, мышечная боль, подавленное состояние

9. Какие разновидности отдыха вы знаете:

- а. абсолютный и неабсолютный
- б. активный и пассивный
- в. адекватный и неадекватный

10. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- а. пить минеральную воду и закусывать чипсами
- б. через каждые 5 мин. измерять частоту сердечных сокращений
- в. правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением

11. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»:

- а. необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря
- б. расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению, планировать занятия в определенное время в режиме дня
- в. необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды

12. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке

- а. при развитии гибкости
- б. при развитии выносливости
- в. при развитии ловкости

13. Чем определяется объем нагрузки

- а. количеством выполненных упражнений, временем, километражем
- б. показателями темпа, скорости движений, ускорения
- в. величиной частоты сердечных сокращений

14. Установите последовательность действий при выполнении лазания по канату в три приема:

- а. из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями; б. перехватить канат правой и левой руками как можно выше; разгибая ноги, подтянуться на руках
- б. подпрыгнуть; захватить ногами канат; выпрямляя ноги в коленях; подтянуться
- в. захватить ногами канат; подтянуться; перехватить руки

15. При метаниях снаряда необходимо:

- а. находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- б. после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний; передавать снаряд друг другу из рук в руки.
- в. все вышеперечисленное

16. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

- а. индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела
- б. индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- в. индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков

17. Вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности, называется...

- а. спортивный туризм
- б. спортивное ориентирование
- в. триатлон

18. В бадминтон при подаче волан в момент соударения с ракеткой должен находиться:

- а. выше пояса
- б. ниже пояса
- в. на уровне пояса

19. Укажите последовательность выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств:

- а. сила, быстрота, выносливость, гибкость
- б. быстрота, выносливость, гибкость, сила
- в. быстрота, сила, гибкость, выносливость

20. Фронтальным называется метод организации деятельности обучающихся, при котором:

21. Поточный метод организации деятельности обучающихся используется при выполнении:

22. Перечислите фазы прыжка в длину: