

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАССЫ**

I тур – теоретико-методический

Инструкция по выполнению задания в 7-8 классах.

Вам предлагаются 20 вопросов, соответствующих требованиям к уровню знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания 1 - 5 представлены в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

Задания 6 - 10 представлены в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов.

Задания 11 - 14 представлены в открытой форме, заключающейся в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения.

Задание 15 представлено на соответствие (соотношение понятий и определений).

Задание 16 представлено в форме процессуального или алгоритмического толка.

Задание 17 связано с перечислениями.

Задание 18 представлено в форме иллюстраций или графических изображений двигательных действий (пиктограмм).

Задание 19 представлено в виде кроссворда.

Задание 20 предлагает решение задачи.

Время выполнения задания - 45 минут.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный
ответ.**

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа (1 -5)

1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились...

- а) у подножия горы Олимп;
- б) в местности, называемой Олимпией;
- в) в честь олимпийских богов;
- г) после зажжения олимпийского огня.

2. Астеноидный тип телосложения подростка характеризуется?

- а) большое туловище, большая окружность и диаметр грудной клетки, короткие ноги относительно длины тела;
- б) высокий рост, узкое и уплощённое туловище, тонкий костяк и слабую мускулатуру;
- в) умеренное развитие, грудная клетка цилиндрической формы.

3. Вероятность травматизма на уроках физкультуры снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям учителя;
- в) выполняют сложные двигательные действия;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. В каком году впервые был введён комплекс ГТО?

- а) в 1934 году;
- б) в 1930 году;
- в) в 1932 году;
- г) в 1931 году.

5. Какой технический приём в баскетболе нельзя выполнять двумя руками?

- а) ловля мяча;
- б) бросок мяча;
- в) ведение мяча;
- г) бросок мяча.

Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов (6 -10).

6. Периферическая нервная система человека отвечает за....:

- а) регуляцию работы сердца;
- б) регуляцию работы кишечника;
- в) передачу нервных импульсов от органов чувств к головному мозгу;
- г) передачу нервных импульсов от головного мозга к мышцам.

7. Выберите тесты (контрольные упражнения), которые используются для самоконтроля за показателями физической подготовленности обучающихся:

- а) прыжок в длину с места;
- б) определение жизненной ёмкости лёгких;
- в) бег на 60 метров;
- г) измерение объёма грудной клетки.

8. Какие физические (двигательные) качества у обучающихся 13 - 15 лет имеют наиболее существенные приросты в этом возрасте?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) скоростно-силовые;
- г) гибкость.

9. Какие упражнения в большей степени способствуют развитию скоростно-силовых способностей обучающихся?

- а) прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки (4-5 серий по 10-15 прыжков);
- б) приседания на одной ноге (5-8 раз);
- в) бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3-4 серии 6-8 сек);
- г) перемещения из различных исходных положений по сигналу учителя.

10. Выберите амплуа игроков относящихся к спортивной игре - баскетбол:

- а) либеро;
- б) лёгкий форвард;
- в) связующий;
- г) тяжёлый форвард.

Задания в открытой форме заключаются в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения (11 - 14).

11. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как ...

12. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный ...

13. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается какспособ организации занимающихся.

14. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

Задание на соответствие (соотношение понятий и определений (15)).

15. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А. Базовая физическая культура	1. Обеспечение физической подготовленности.
Б. Спорт	2. Сохранение и восстановление здоровья.
В. Лечебная физкультура	3. Достижение индивидуального максимума развития.

Задание процессуального или алгоритмического толка (16).

16. Расставьте в правильном порядке последовательность фаз прыжка в длину разбега (расставьте правильную последовательность цифр).

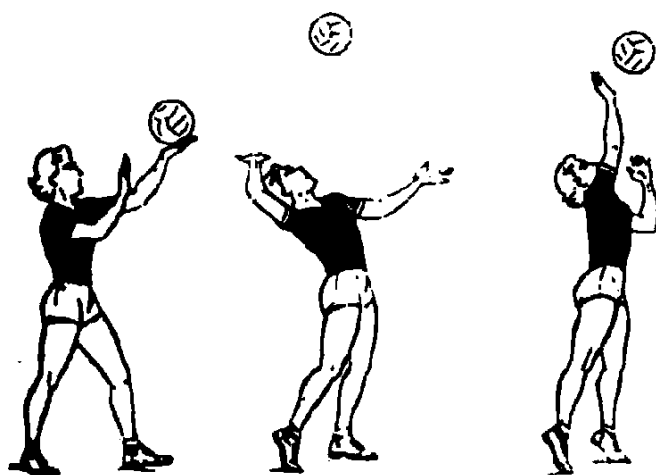
1. Полёт;
2. Приземление;
3. Разбег;
4. Отталкивание.

Задание, связанное с перечислениями (17).

17. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

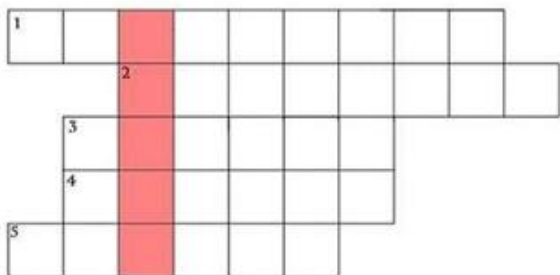
Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (18).

18. Какой технический приём игры в волейбол изображён на рисунке?



Задание - кроссворд (19).

19. Отгадайте кроссворд, опираясь на рисунки. Запишите один ответ по вертикали и пять ответов по горизонтали.



КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО



Задание в форме решения задачи (20).

20. Из одного пункта одновременно в противоположных направлениях выехали два велосипедиста. Скорость одного из них 15 км/ч, другого 20 км/ч. Какое расстояние будет между ними через 30 минут?