

Ф.К-7-3

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2023-  
2024 уч.г..г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7-8 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

**Максимальное количество баллов – 42 балла.**

**Максимальное время выполнения - 45 минут.**

**Задания в закрытой форме**

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

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- в) год проведения Олимпийских игр;
- г) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

**2. Впервые советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх?**

- а) в 1948 г;
- в) в 1952 г;
- в) в 1956 г;
- г) в 1960 г.

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались?**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**4. Гиподинамия – это следствие?**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме человека;
- г) не сбалансированного питания.

**5. На шахматной доске?**

- а) 68 клеток;
- б) 62 клетки;
- в) 64 клетки;
- г) 60 клеток.

**6. Разбег, толчок, полет, приземление – это элементы техники?**

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) опорного прыжка;
- г) прыжка в длину с разбега.

**7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный?**

- а) на формирование правильной осанки;

- б) на гармоническое развитие человека;
- + б) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть?**

- а) физическим упражнением;
- + б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) двигательными способностями.

**9. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?**

- + а) 85-90 уд/мин;
- б) 80-84 уд/мин;
- в) 60-80 уд/мин;
- г) 90-95 уд/мин.

**10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена?**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г) частотой сердечных сокращений.

**11. Бег по пересеченной местности называется?**

- а) стипль-чез;
- + б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**12. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- + а) летающий мяч;
- б) прыгающий мяч;
- в) игра через сетку;
- г) парящий мяч.

**13. Динамометр служит для измерения показателей?**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**14. Для воспитания гибкости используются?**

- + а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

**15. Основную часть урока рекомендуется начинать с?**

- + а) разучивания координационно - сложных действий;
- б) закрепления сформированных навыков;
- в) воспитания выносливости;
- г) совершенствования гибкости.

**16. Под закаливанием понимается?**

- + а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;
- г) укрепление здоровья.

**17. Биологический возраст это?**

- а) антропометрические показатели;
- б) индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем организма в целом;
- в) степень отклонения со стороны нервной системы;
- г) календарный возраст.

18. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?

- а) это возможность человека двигаться быстро;
- б) это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время;
- в) это возможность человека реализовываться в скоростном беге;
- г) это двигательные возможности человека.

### Задания в открытой форме

- 19. Промежуток между двумя последовательными празднованиями античных Олимпийских игр называется... *интервал*
- 20. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертенем на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось... *Мини*
- 21. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек, называется... *футбол*
- 22. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется... *зарядка*
- 23. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется... *прыжок*

### Задания на установление соответствия

24. Сопоставьте методы организации деятельности обучающихся с действиями

Методы организации		Действия
1. Фронтальный метод	→ А	последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах
2. Групповой метод	→ Б	все занимающиеся выполняют одно и тоже задание независимо от форм построения
3. Круговой метод	→ В	одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий учителя

25. Установите соответствие между цветами колец из Олимпийского символа и континентами.

1. Никита Нагорный	Г	А	футбол
2. Александра Трусова	Б	Б	фигурное катание
3. Евгений Рылов	Б	В	лыжные гонки
4. Артём Дзюба	А	Г	лёгкая атлетика
5. Александр Овечкин	Б, Г, Д	Д	удожественная гимнастика
6. Александр Большунов	А	Е	спортивная гимнастика
7. Елена Исинбаева	В	Е	плавание

8. Дина Аверина	7	Ж	хоккей
-----------------	---	---	--------

**Задание на установление правильной последовательности**

**26. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений**

А) упражнения на координацию, прыжки	Е	6
Б) упражнения на для рук и плечевого пояса	А	2
В) упражнения на растягивание, махи	Б	5
Г) упражнения для туловища	Г	3
Д) упражнения на для ног	В	4
Е) упражнения типа «потягивание»	Д	1

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**

$$12,8 \text{ (теория)} + 3,5 \text{ (практика)} = 16,3$$