

Ф.к.-8-5

**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 играх;
 г) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

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

- + а) в 1948 г;
 б) 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;
- в) 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... *Диптихе*
- 20. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертенем на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось...
- 21. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек, называется... *регби*
- + 22. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется... *зарядка*
- 23. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется... *прыжок в длину*

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 | А 4 | футбол |
| 2. Александра Трусова | Б 2 | фигурное катание |
| 3. Евгений Рылов | В 5 | лыжные гонки |
| 4. Артём Дзюба | Г 1 | лёгкая атлетика |
| 5. Александр Овечкин | Д 7 | удожественная гимнастика |
| 6. Александр Большунов | Е 8 | спортивная гимнастика |
| 7. Елена Исинбаева | Ё 6 | плавание |

| | | |
|-----------------|-----|--------|
| 8. Дина Аверина | Ж 3 | хоккей |
|-----------------|-----|--------|

Задание на установление правильной последовательности

26. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений

| | |
|--|-----|
| А) упражнения на координацию, прыжки | 6 а |
| Б) упражнения на для рук и плечевого пояса | 2 б |
| В) упражнения на растягивание, махи | 5 в |
| Г) упражнения для туловища | 3 г |
| Д) упражнения на для ног | 4 д |
| Е) упражнения типа «потягивание» | 1 е |

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

195.чз 24 (теория) = 225.
+ 98 (практика)