**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.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…**

**20. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертеном 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…**

**22. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется…**

**23. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется…**

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

**Задание на установление правильной последовательности**

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

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

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**