**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**7-8 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

***1. Чем известен Пьер де Кубертен?***

а) Он был первым олимпийским чемпионом.

б) Он возродил олимпийские игры.

в) Он ввёл панкратион в программу Олимпийских игр.

г) Он был первым президентом Международного олимпийского комитета.

***2.* *Восьмикратный олимпийский чемпион, установивший восемь мировых***

***рекордов, «самый быстрый человек на земле».***

***а***) Валерий Борзов;

б) Усэйн Болт;

в) Карл Льюис;

г) Джесси Оуэнс.

***3. В какие годы не проводились Игры Олимпиад в период II мировой***

***войны?***

а) 1936г., 1940г., 1944г.;

б) 1940г., 1944г.;

в) 1936г., 1940г.;

г) 1936г., 1940г., 1944г., 1948г.

***4. Героем Олимпийских игр 1896 г. стал победитель в марафонском беге…***

а) Джеймс Конноли;

б) Спиридон Луис;

в) Роберт Гаррет;

г) Альфред Хайош

***5. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является:***

а) Положение о проведении Олимпийских игр

б) Правила Олимпийских игр

в) Олимпийская хартия;

г) Положение о Международном олимпийском комитете (МОК)

***6. Что является основным средством физической культуры?***

а) физические упражнения;

б) спортивное оборудование;

в) спортивный инвентарь;

г) закаливание.

***7. Как называется вращательное движение тела прыжком с полным***

***переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки?***

а) фляк;

б) переворот в сторону;

в) рондат;

г) сальто.

***8. Как терминологически правильно называется «прыжок через козла»?***

а) прыжок в длину;

б) прыжок в высоту;

в) опорный прыжок;

г) прыжок в глубину

***9. Какое физическое качество преимущественно воздействует на***

***функциональные системы организма?***

а) выносливость

б) сила

в) быстрота

г) ловкость

***10. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы***

***тела?***

а) сложно-координационные;

б) циклические;

в) скоростно-силовые;

г) статические.

***11. Сколько ступеней различают при сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне»?***

а) 9

б) 10

в) 11

г) 13

***12. В каком году впервые был введён физкультурный комплекс «Готов***

***к труду и обороне»?***

а) в 1917 г.

б) в 1931 г.

в) в 1952 г.

г) в 1978 г

***13. Разновидностью какой спортивной игры является стритбол?***

а) баскетбол

б) волейбол

в) гандбол

г) регби

***14. Под физическим развитием понимается:***

а) комплекс таких показателей как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

***15. Результат прыжка в длину измеряют:***

a) от ближайшей к планке следа, оставленного на песке любой частью тела до планки;

б) от дальнего следа, оставленного на песке любой частью тела до планки;

в) от следа, оставленного на песке стопами до планки;

г) от планки до точки следа, оставленного на песке любой частью тела.

***16. Функциональные возможности внешнего дыхания характеризует:***

а) частота сердечных сокращений (ЧСС) при стандартной нагрузке;

б) максимальное потребление кислорода (МПК);

в) наличие одышки при выполнении теста;

г) величина жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ).

***17. Двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и организованное по его закономерностям - это:***

a) двигательные задачи;

б) физическая нагрузка;

в) элементарное двигательное действие;

г) физическое упражнение.

***18. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на***

***поле в футболе?***

а) 7;

б) 9;

в) 11;

г) 15.

***19. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:***

а) силовых способностей

б) скоростных способностей

в) координационных способностей

г) общей выносливости

***20. По правилам соревнований баскетболист, получивший 5 персональных замечаний, удаляется:***

a) на две минуты

б) на десять минут

в) до конца четверти

г) до конца встречи

***21. Для обеспечения правильного дыхания в плавания кролем на груди, для вдоха голова поворачивается в сторону:***

***а***) правой руки

б) гребущей руки

в) левой руки

г) вперед

***22. Как называется приспособление организма к неблагоприятным***

***условиям внешней среды?***

а) восстановление;

б) закаливание;

в) подготовка;

г) нагрузка

**Задания в открытой форме**

**23.** Пятиборье в программе античных Игр Олимпиады, включавшее бег на один стадий, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу, называлось – …

**24.** Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?

**25.** Площадка для тенниса называется – …

**26.** Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 уд/мин, называется – …

**27.** Комплексные соревнования, проводимые по нескольким видам спорта, называются – …

**Задание на перечисление**

**28.** Для эффективного решения задач урока пофизической культуре используется спортивный инвентарь, какие виды спортивного инвентаря имеются в вашей школе?

**Задание на установление соответствия**

**29.** Установите соответствие между известными татарстанскими спортсменами, добившимися выдающихся результатов на Олимпийских играх, и видами спорта, в которых они добились:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя спортсмена** |  | **Вид спорта** |
| 1. Алия Мустафина | А | хоккей |
| 2. Юлия Ефимова | Б | фигурное катание |
| 3. Игорь Акинфеев | В | плавание |
| 4. Александр Овечкин | Г | спортивная гимнастика |
| 5. Алина Загитова | Д | футбол |
| 6. Елена Исенбаева | Е | легкая атлетика |

**Задание с изображениями**

**30.** Установите соответствие между изображениями контрольных упражнений и физическими качествами, которые они оценивают:

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **А) Ловкость** |
| **2.** | **Б) Выносливость** |
| **3.** | **В) Гибкость** |
| **4.** | **Г) Сила** |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**