

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**Окружного этапа Всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**для учащихся 7-8 классов**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 7-8 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4».

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

- 1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**
  1. Физическим совершенством
  2. Спортивной тренировкой
  3. Специальной физической подготовкой
  4. Профессионально-прикладной физической подготовкой
  
- 2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры:**
  1. Положительные изменения в физическом состоянии человека
  2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности
  3. Виды гимнастики, игр, разновидности комплексов упражнений
  4. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
  
- 3. Специфически прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

1. Образования
2. Организации досуга
3. Производственной деятельности
4. Спорта

**4. Что не является предметом «обучения» в физическом воспитании:**

1. Правила по технике безопасности
2. Техника двигательных действий
3. Знания в области физической культуры
4. Физические качества

**5. Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:**

1. Физическими упражнениями
2. Двигательными умениями
3. Подвижными играми
4. Физическими качествами

**6. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**

1. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
2. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
3. Скорость передвижений в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
4. Все предложенные определения сформулированы некорректно

**7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

1. Коэффициентом скоростных способностей
2. Абсолютным запасом скорости
3. Скоростной выносливостью
4. Скоростным индексом

**8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

1. Тренированностью
2. Выносливостью
3. Функциональной устойчивостью
4. Биохимической экономизацией

**9. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время игр Олимпиады, судьи Эллады:**

1. Признавали победителями

2. Объявляли героями
3. Изгоняли со стадиона
4. Секли лавровым венком

**10. Зимние Олимпийские игры проводятся:**

1. В течение первого года празднуемой Олимпиады
2. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады
3. В третий год празднуемой Олимпиады
4. В течение последнего года празднуемой Олимпиады

**11. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является метод:**

1. Переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
2. Круговой тренировки на основе силовых упражнений
3. Электростимуляции
4. Использования предельных и непредельных отягощений

**12. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:**

1. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, шум на трибунах стадиона и т.д.)
2. Постоянная сосредоточенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия
3. Сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия
4. Автоматизированное выполнение двигательного действия.

**13. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

1. Задачами физического воспитания
2. Целью обучения
3. Закономерностями формирования двигательного навыка
4. Принципами физического воспитания

**14. Основную часть урока физической культуры принято начинать с :**

1. Разучивания координационно сложных двигательных действий
2. Закрепления сформированных навыков
3. Совершенствования техники двигательных действий
4. Формирования двигательных умений

**15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии координационных способностей:**

1. Плавание
2. Стрельба
3. Гимнастика
4. Биатлон

**16. Способностью к длительным, активным произвольным сокращениям обладают клетки:**

1. Гладкой мышечной ткани
2. Поперечно-полосатой скелетной мышечной ткани
3. Поперечно-полосатой сердечной мышечной ткани
4. Соединительной ткани

**17. Гормоны, стимулирующие деятельность организма в состоянии физического и психического напряжения, синтезируются клетками:**

1. Надпочечников
2. Щитовидной железы
3. Паращитовидных желез
4. Поджелудочной железой

**18. Часть нервной системы, иннервирующая скелетные мышцы и кожу, называется:**

1. Автономная
2. Соматическая
3. Центральная
4. Вегетативная

**19. Мозг получает информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата от рецепторов, расположенных**

1. В коже
2. В мышцах
3. Во внутренних органах
4. В крови

**20. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:**

1. Повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
2. Усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
3. Оказывает положительное влияние на терморегуляцию
4. Все ответы верны

**21. Какое количество видов женского многоборья принято в спортивной гимнастике:**

1. 2 вида
2. 3 вида
3. 4 вида
4. 5 видов

**22. «Старт пловца» это:**

1. Полуприсед с полунаклоном, руки вперед

2. Присед, руки назад
3. Упор присев
4. Полуприсед с полунаклоном, руки назад

**23. Из какого исходного положения может выполняться подъем переворотом в упор на перекладине:**

1. Из вися согнувшись
2. Из вися стоя
3. Из вися завесом на правой
4. Из вися стоя сзади

**24. «Колесо» в акробатике это:**

1. Переворот вперед
2. Переворот в бок
3. Переворот назад
4. Переворот в сторону

**25. Как выполняется наскок на мостик в опорных прыжках в гимнастике:**

1. С одной ноги на две
2. С двух ног на одну
3. С двух ног на две
4. С одной ноги на одну

**26. Официальная дата появления баскетбола**

1. 1886г.
2. 1891г.
3. 1895г.
4. 1901г.

**27. Размеры баскетбольной площадки**

1. 9x18м
2. 12x24м
3. 15x28м
4. 15x30м

**28. Расстояние до 3-х очковой линии в баскетболе**

1. 6,05м
2. 6,25м
3. 6,75м
4. 7,25м

**29. На какой ноге выполняют повороты в баскетболе после остановки двумя шагами**

1. На левой
2. На правой
3. На той, которая первой коснулась пола
4. На любой

**30. За какие действия игрок наказывается техническим фолом в баскетболе**

1. За удар игрока по рукам
2. За толчок соперника в спину
3. За оскорбление словом или жестом
4. За подножку