

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

7-8 КЛАСС

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

1. Задания в закрытой форме. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г». Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом если ответ неполный, каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла.

2. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, каждый неправильный ответ – 0 баллов.

3. Задания на соотнесение понятий и определений. В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

5. Задания в форме, предполагающей перечисление. Данные задания предполагают перечисление известных фактов, характеристик и тому подобное. Каждая верная позиция оценивается в 1 балл.

6. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий. Каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

В бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название муниципального образования РБ, населенный пункт, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем успеха!

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Свод основных законов и принципов Олимпийского движения называется:

- а. Олимпийская хартия;
- б. Олимпийская конституция;
- в. Олимпийские законы;
- г. Олимпийские распоряжения.

2. Не могли принимать участие в древних Олимпийских играх:

- а. женщины;
- б. рабы;
- в. чужестранцы;
- г. свободные греки.

(отметьте все варианты)

3. Министром спорта РФ в настоящее время является:

- а. Павел Колобков;
- б. Олег Матыцин;
- в. Вячеслав Фетисов;
- г. Станислав Поздняков.

4. Придумал игру в баскетбол в 1891 году, для того чтобы «оживить» уроки по гимнастике:

- а. Корей Илидский;
- б. Дэвид Цукер;
- в. Джеймс Нейсмит;
- г. Вильям Морган.

5. Вид физической культуры, предназначенный в основном для людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов:

- а. общая физическая культура;
- б. специальная физическая культура;
- в. адаптивная физическая культура;
- г. спортивная физическая культура.

6. В разделе лыжной подготовки обучение технике лыжных ходов начинается с:

- а. одновременно бесшажного хода;
- б. одновременно одношажного хода;
- в. попеременно двушажного хода;
- г. разноименного хода.

7. Сколько по чистому времени должна длиться игра в баскетбол:

- а. 2 тайма по 15 минут;
- б. 3 тайма по 10 минут;
- в. 4 тайма по 10 минут;
- г. 4 тайма по 15 минут.

8. Процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека называется:

- а. общая физическая подготовка;
- б. специальная физическая подготовка;
- в. спортивная физическая подготовка;
- г. спортивно-физическая подготовка.

9. Полностью повторяют кинематическую и динамическую структуру двигательного действия:

- а. подводящие упражнения;
- б. подготовительные упражнения;
- в. специальные упражнения;
- г. классические упражнения.

10. Ходьба с использованием специальных палок, которая заключается в нагрузках одновременно на нижнюю и верхнюю часть тела, называется:

- а. лыжная;
- б. шведская;
- в. норвежская;
- г. скандинавская.

11. Физическая культура представляет собой:

- а. учебный предмет в школе;
- б. процесс выполнения физических упражнений;

в. процесс совершенствования физических возможностей человека;

г. часть общей культуры общества.

12. При закаливании первые применения солнечных ванн следует ограничить следующим временем:

а. 1-3 минуты;

б. 5-7 минут;

в. 10-12 минут;

г. по самочувствию.

13. Задачи по обучению двигательным навыкам и развитию физических качеств решаются:

а. в начальной части урока;

б. в основной части урока;

в. в подготовительной части урока;

г. в заключительной части урока.

14. Вовлекается наибольшее по сравнению с другими видами упражнений число мышц:

а. при ходьбе на лыжах;

б. при занятиях гимнастикой;

в. при занятиях плаванием;

г. при играх в мяч.

15. Сколько выделяют основных двигательных способностей (физических качеств):

а. 3;

б. 4;

в. 5;

г. 6.

16. До сколько лет наиболее целесообразно развивать гибкость:

а. до 7-8 лет;

б. до 9-10 лет;

в. до 12-13 лет;

г. до 15-16 лет.

17. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практика подготовки человека к ней:

- а. физическая культура;
- б. физическое воспитание;
- в. спорт;
- г. тренировка.

18. Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни под воздействием естественных условий или использования физических упражнений:

- а. физическая культура;
- б. физическая подготовка;
- в. физическое воспитание;
- г. физическое развитие.

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

19. Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, следуя одно за другим называется _____

20. Регулярная регистрация показателей состояния здоровья и самочувствия человека, уровня его физического развития и физической подготовленности называется _____

21. Способность человека согласовывать движения различных частей тела называется _____

22. Спортивная игра, входящая в программу Олимпийских игр, которая в переводе с английского означает «летающий мяч» - это _____

ЗАДАНИЯ НА СООТНЕСЕНИЕ ПОНЯТИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

23. Установите соответствие метода спортивной тренировки и его характеристики:

а. интервальный метод.	1. основан на развитии двигательных способностей в процессе игры, где существует постоянное изменение ситуации и эмоциональность.
б. повторный метод.	2. характеризуется специально выбранным комплексом упражнений с использованием ряда методов.
в. игровой метод.	3. характеризуется конкретным диапазоном усилий и повторным выполнением компонентов нагрузки. Основное внимание здесь уделяется интервалу отдыха.
г. круговой метод.	4. характеризуется многократным повторением упражнений с определенным интервалом отдыха.

ЗАДАНИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА.

24. Установите последовательность изучения размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях:

1. размахивание в упоре с увеличением амплитуды;
2. упор лежа, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
3. размахивание в упоре с небольшой амплитудой;
4. упор лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
5. размахивание в упоре на предплечьях.

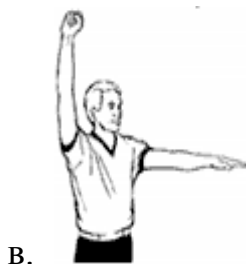
- а. 3, 4, 2, 1, 5;
б. 2, 4, 5, 3, 1;
в. 1, 3, 5, 2, 4;
г. 2, 4, 5, 1, 3.

ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЙ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

25. Перечислите, какие виды спорта включал в себя пентатлон при проведении древних Олимпийских игр _____

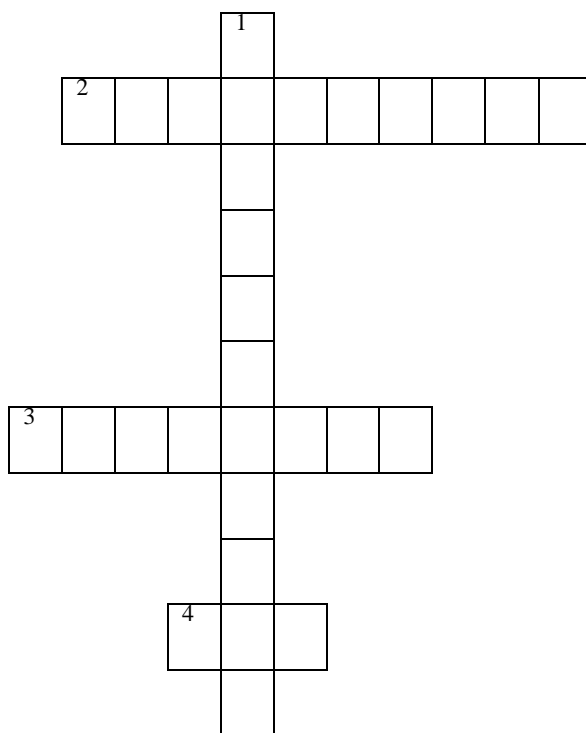
ЗАДАНИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ ИЛИ ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

26. Определите и запишите значение жестов судьи в баскетболе:



27. ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

(клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)



1. Регулирование нагрузки называется.....
2. Название данной разновидности гимнастики происходит от греческого слова, которое в переводе означает «лезущий вверх».
3. Являются самым доступным источником энергии и обеспечивают основную часть от всей энергии организма.
4. Положение тела на снаряде при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!