

**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:**

- а) 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:**

- а) 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:**

- а) 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 по физической культуре используется спортивный инвентарь, какие виды спортивного инвентаря имеются в вашей школе?


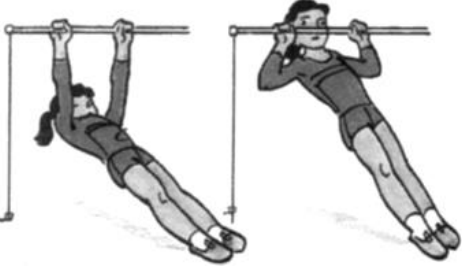

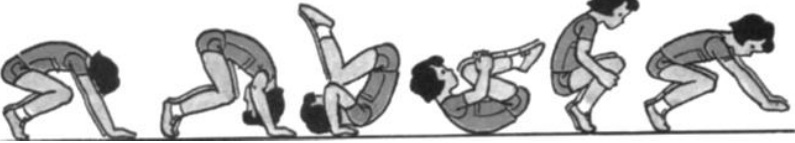
### Задание на установление соответствия

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!