

**Теоретико-методические задания  
7-8 класс**

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

**1. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| а) гимнасий  | в) стадион  |
| б) амфитеатр | г) ипподром |

**2. Первый олимпийский чемпион в марафонском беге:**

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| а) Спирос Луис                | в) Владимир Сальников |
| б) Николай Панин - Коломенкин | г) Пьер де Кубертен   |

**3. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был:**

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| а) Алексей Дмитриевич Бутовский | в) Лев Владимирович Урусов     |
| б) Георгий Иванович Рибопьер    | г) Михаил Васильевич Ломоносов |

**4. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| а) II Олимпиады в Париже (1900)  | в) V Олимпиады в Стокгольме (1912)   |
| б) IV Олимпиады в Лондоне (1908) | г) VII Олимпиады в Антверпене (1920) |

**5. Неофициальный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время...**

- |  |   |
|--|---|
| а) Игр II Олимпиады (Париж, Франция, 1900 г.)  | в) Игр IV Олимпиады (Лондон, Великобритания, 1908 г.) |
| б) Игр III Олимпиады (Сент-Луис, США, 1904 г.) | г) Игр V Олимпиады (Стокгольм, Швеция, 1912 г.)       |

**6. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в .... году.**

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| а) 1912 | б) 1920 | в) 1952 | г) 1960 |
|---------|---------|---------|---------|

**7. В истории спорта СССР первый олимпийский чемпион – это:**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| а) Виктор Чукарин; | в) Нина Пономарева |
| б) Лев Яшин;       | г) Тамара Пресс    |

**8. Кто стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке?**

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| а) Боб Бимон         | в) Дик Фосбери |
| б) Роберт Шавлакадзе | г) Карл Льюис  |

**9. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?**

- |  |
|--|
| а) Карл Льюис (США) в лёгкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе             |
| б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке |
| в) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене                             |
| г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде |

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7-8 КЛАСС. 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

## 10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность
- б) частоту дыхания, жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), антропометрию
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений
- г) частоту сердечных сокращений (ЧСС), усталость, аппетит

**11. Под двигательным развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**12. Укажите диапазоны ЧСС в покое у здорового человека:**

- а) 60-80                      б) 80-85                      в) 85-90                      г) 95-100

**13. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?**

- а) при переломах лучевой и малоберцовой кости  
б) при переломах локтевой и бедренной кости  
в) при переломах плечевой и бедренной кости  
г) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

#### 14. О функциональных возможностях внешнего дыхания можно судить по ...

- а) Частоте сердечных сокращений (ЧСС) при стандартной нагрузке
- б) Максимальному потреблению кислорода (МПК)
- в) Наличию одышки (НО) при выполнении теста
- г) Величине жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ)

**15. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а) Возрастная адекватность нагрузки
- б) Обучение двигательным действиям
- в) Выполнение физических упражнений
- г) Постепенное повышение силы воздействия

**16. Метод повторного упражнения с непределными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...**

- а) Силы  
б) Быстроты  
в) Выносливости  
г) Скоростной силы

**17. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...**

- Предпочтения преподавателя
- Количества элементов, составляющих двигательное действие
- Возможности расчленения двигательного действия.
- Сложности двигательного действия

**18. Силовые упражнения** рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Координацию  
б) Быстроту  
в) Выносливость  
г) Гибкость

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7-8 КЛАСС. 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**19. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| а) Двигательной реакцией     | в) Скоростью одиночного движения    |
| б) Скоростными способностями | г) Скоростно-силовыми способностями |

**20. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?**

- а) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- б) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.
- в) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- г) Потому что в уроке, как правило, решаются три основных задачи и каждая часть предназначена для решения этих задач

**21. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| а) Двигательным умением    | в) Двигательной одаренностью |
| б) Техническим мастерством | г) Двигательным навыком      |

**22. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?**

1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивание. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| а) 3,7,5,8,1,2,6,4 | в) 7,5,8,6,4,3,2,1 |
| б) 1,3,5,2,6,8,7,4 | г) 1,2,3,4,5,6,7,8 |

**23. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.**

- |      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| а) А | б) В | в) С | г) РР |
|------|------|------|-------|

**24. Артериальной называется кровь:**

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| а) которая течет в артериях | в) насыщенная кислородом              |
| б) которая течет к сердцу   | г) насыщенная питательными веществами |

**25. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX в ...**

- |           |             |
|-----------|-------------|
| а) США    | в) Японии   |
| б) Канаде | г) Германии |

**26. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в ...**

- |            |             |
|------------|-------------|
| а) Футболе | в) Гольфе   |
| б) Регби   | г) Шахматах |

**27. В какой из этих игр действует правило трех секунд?**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| а) баскетбол | б) волейбол |
|--------------|-------------|

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7-8 КЛАСС. 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

в) мини-футбол

г) хоккей

**28. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

а) 7

б) 14

в) 5

г) 1

**29. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?**

а) 1936

б) 1924

в) 1932

г) 1944

**30. Вес мяча в баскетболе должен быть ...**

а) Не более 670 г.

в) Не более 560 г.

б) Не более 650 г.

г) Не более 500 г.

**31. К анаэробным упражнениям относятся ... ?**

а) Спринт

в) Лыжные гонки

б) Волейбол

г) Плавание

**32. Касание мяча на блоке как одно из «касаний» команды...**

а) считается

в) считается и назначается спорный

б) не считается

г) не считается только в решающей партии

**33. Команда, проигравшая жребий перед началом футбольного матча...**

а) выполняет начальный удар

в) выполняет угловой удар

б) выполняет штрафной удар

г) покидает поле

**34. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 x 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а) выносливость

в) гибкость

б) скоростно-силовые и координационные

г) сила

**35. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:**

а) 5 ступеней

в) 9 ступеней

б) 7 ступеней

г) 11 ступеней

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

36. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ... .

37. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ... .

38. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7-8 КЛАСС. 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД




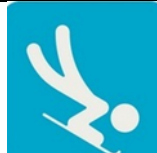

биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как ... .

39. Количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха, называется ... .

40. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ... .

**III. Задания на сопоставление**

41. Установите соответствие между пиктограммой и названием вида спорта

Пиктограмма					
	А	Б	В	Г	Д

**Вид спорта**

1. Кёрлинг

2. Сноуборд

3. Скелетон

4. Фристайл

5. Хоккей

6. Биатлон

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7-8 КЛАСС. 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**I. Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов						№ вопроса	Варианты ответов							
1.	а		б		в		г	19.	а		б		в		г
2.	а		б		в		г	20.	а		б		в		г
3.	а		б		в		г	21.	а		б		в		г
4.	а		б		в		г	22	а		б		в		г
5.	а		б		в		г	23	а		б		в		г
6.	а		б		в		г	24	а		б		в		г
7.	а		б		в		г	25	а		б		в		г
8.	а		б		в		г	26	а		б		в		г
9.	а		б		в		г	27.	а		б		в		г
10.	а		б		в		г	28.	а		б		в		г
11.	а		б		в		г	29.	а		б		в		г
12.	а		б		в		г	30.	а		б		в		г
13.	а		б		в		г	31.	а		б		в		г
14.	а		б		в		г	32.	а		б		в		г
15.	а		б		в		г	33.	а		б		в		г
16.	а		б		в		г	34.	а		б		в		г
17.	а		б		в		г	35.	а		б		в		г
18.	а		б		в		г								

**II. Задания в открытой форме**

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

**III. Задания, связанные с сопоставлением**

41.

А	Б	В	Г	Д

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_