**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2025-2026 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7-8 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Время проведения: 45 минут.

**Задания в закрытой форме**

**1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал?**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) соревнования, проводимые во время  Олимпийских игр;

в) год проведения Олимпийских играх;

г) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

**2.** **Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

а) Пьер де Кубертен;

б) Алексей Бутовский;

в) Майкл Килланин.

г) Деметриус Викелас

3. **Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

а) высокая стойка;

б) средняя стойка;

в) низкая стойка;

г) основная стойка

**4. Гиподинамия – это следствие?**

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме человека;

г) не сбалансированного  питания.

**5. На шахматной доске?**

а) 68 клеток;

б) 62 клетки;

в) 64 клетки;

г) 60 клеток.

**6. Разбег, толчок, полет, приземление – это элементы техники?**

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) опорного прыжка;

г) прыжка в длину с разбега.

**7. Какой документ определяет условия проведения Олимпийских игр?**

а) положение соответствующих Олимпийских игр;

б) устав Международной федерации по виду спорта;

в) Олимпийская хартия;

г) правила соревнований по виду спорта.

**8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть?**

а) физическим упражнением;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) двигательными способностями.

**9. Что является ошибкой при сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» в испытании «прыжок в длину с места»?**

а) в исходном положении стопы находятся на ширине плеч;

б) одновременное отталкивание ногами;

в) использование маховых движений руками;

г) уход с места приземления назад по направлению прыжка

**10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена?**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

г) частотой сердечных сокращений.

**11. Бег по пересеченной местности называется?**

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) фартлек.

**12. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч;

б) прыгающий мяч;

в) игра через сетку;

г) парящий мяч.

**13. Динамометр служит для измерения показателей?**

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

**14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствуют совершенствованию …**

а) скоростной силы;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) координации движений.

**15. Основную часть урока рекомендуется начинать с?**

а) разучивания координационно - сложных действий;

б) закрепления сформированных навыков;

в) воспитания выносливости;

г) совершенствования гибкости.

**16. Под закаливанием понимается?**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;

г) укрепление здоровья.

**17. Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний удаляется …**

а) на две минуты;

б) до конца периода;

в) на десять минут;

г) до конца встречи.

**18. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?**

а) это возможность человека двигаться быстро;

б) это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время;

в) это возможность человека реализовываться в скоростном беге;

г) это двигательные возможности человека.

**Задания в открытой форме**

**19. Промежуток между двумя последовательными празднованиями античных Олимпийских игр называется…**

**20. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертеном на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось…**

**21. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек, называется…**

**22. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется…**

**23. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется…**

**Задания на установление соответствия**

**24.** **Сопоставьте методы организации деятельности обучающихся с действиями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы организации** |  | **Действия** |
| 1. Фронтальный метод | А | последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах |
| 2. Групповой метод | Б | все занимающиеся выполняют одно и тоже задание независимо от форм построения |
| 3. Круговой метод | В | одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий учителя |

**25. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта где они себя проявили.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Никита Нагорный | А | футбол |
| 2. Александра Трусова | Б | фигурное катание |
| 3. Евгений Рылов | В | лыжные гонки |
| 4. Артём Дзюба | Г | лёгкая атлетика |
| 5. Александр Овечкин | Д | художественная гимнастика |
| 6. Александр Большунов | Е | спортивная гимнастика |
| 7. Елена Исинбаева | Ё | плавание |
| 8. Дина Аверина | Ж | хоккей |

**Задание на установление правильной последовательности**

**26. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения на координацию, прыжки | **А** |
| Упражнения на для рук и плечевого пояса | **Б** |
| Упражнения на растягивание, махи | **В** |
| Упражнения для туловища | **Г** |
| Упражнения на для ног | **Д** |
| Упражнения типа «потягивание» | **Е** |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**