

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Юноши и девушки (7-8 классы)

Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. 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» или «г».

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

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 15 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем успеха!

1. Выполнение физических упражнений необходимо...

- а)... всем, начиная с грудного возраста;
- б)... только школьникам и студентам (учащейся молодежи);
- в)... всем, кроме лиц старше 75 лет;
- г)... лицам в возрасте от 7 до 60 лет.

2. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что ...

- а)... легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх;
- б)... бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта;
- в)... с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств;
- г)... она - самый доступный вид спорта.

3. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы ...

- а)... было веселее на занятиях;
- б)... познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен;
- в)... повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений;
- г)... облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

4. Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы ...

- а)... должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему;
- б)... должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена;
- в)... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева;
- г)... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.

5. Гипертрофия мышц – это ...

- а)... увеличение длины мышцы;
- б)... увеличение толщины мышцы;
- в)... уменьшение длины мышцы;
- г)... уменьшение толщины мышц

6. Во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала столицей XXII зимних Олимпийских игр был выбран город...

- а) Пхенчхан.
- б) Зальцбург.
- в) Сочи.
- г) Хака.

7. Паралимпийские игры традиционно проводятся...

- а) непосредственно после окончания главных Олимпийских игр.
- б) через два года после окончания главных Олимпийских игр.
- в) на следующий год после окончания главных Олимпийских игр.
- г) по решению МОК и МПК.

8. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) переносится организмом относительно легко.
- б) достаточно большая, но ее можно повторить.
- в) мала и ее следует увеличить.
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) главного звена техники.
- б) основы техники.
- в) подводящих упражнений.
- г) исходного положения.

10. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...

- а) атлетическая гимнастика;
- б) шейпинг;
- в) ритмическая гимнастика;
- г) бодибилдинг или культуризм.

11. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- а) антагонисты
- б) синергисты
- в) пронаторы
- г) супинаторы

12. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- а) скорость кровотока в работающих мышцах.
- б) уровень потребления кислорода организмом.
- в) скорость перемещения звеньев тела.
- г) количество затраченного на работу гликогена.

13. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр.
- б) выпрыгиваний вверх с места.
- в) скоростно-силовых упражнений.

г) прыжков в глубину.

14. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота
- б) молочная кислота
- в) аденозиндифосфорная кислота
- г) аденозинмонофосфорная кислота

15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а) жизненной емкости легких
- б) индекса гибкости
- в) роста
- г) объема легких

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!!!**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г		
1	а	б	в	г		
2	а	б	в	г		
3	а	б	в	г		
4	а	б	в	г		
5	а	б	в	г		
6	а	б	в	г		
7	а	б	в	г		
8	а	б	в	г		
9	а	б	в	г		
10	а	б	в	г		
11	а	б	в	г		
12	а	б	в	г		
13	а	б	в	г		
14	а	б	в	г		
15	а	б	в	г		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____