**Теоретико-методическое задание**

**7-8 классы**

**Время выполнения: 40 мин.**

Количество набранных баллов участником высчитывается по формуле № 1(смотреть методические рекомендации по проведению муниципального этапа олимпиады).

Стоимость каждого вопроса указана в скобках.

Максимальное количество баллов, которое может получить участник в теоретико-методическом задании - **18 баллов**.

**1. Физическая культура (в широком смысле) представляет собой (1 балл):**

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение физических упражнений;

в. процесс совершенствования возможностей человека;

г.часть человеческой культуры.

**2. Отличительными признаками физической культуры являются(1 балл):**

а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в. высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности;

г.определенным образом организованная двигательная активность.

**3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется(1 балл):**

а. физкультурной группой;

б. основной медицинской группой;

в. спортивной группой;

г. здоровой медицинской группой.

**4. Под физическим развитием понимается(1 балл):**

а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**5. Физические качества – это (1 балл):**

а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б. врождѐнные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека;

в. комплекс различных проявлений человека в определѐнной двигательной деятельности;

г. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП)** **(1 балл):**

1.ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;

2.упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;

3.упражнения «на выносливость»;

4.упражнения «на быстроту и гибкость»;

5.упражнения на «силу»;

6.дыхательные упражнения;

а.1, 2, 5, 4, 3, 6.

б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.

в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.

г**.** 2, 1, 3, 4, 5, 6.

**7. ВФСК ГТО – это (1 балл):**

а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;

б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;

в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;

г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Задания, связанные с перечислением.**

**8. Перечислите важнейшие элементы здорового образа жизни (3 балла):**

**9. Перечислите, какие виды бега изучаются в школьной программе по физическому воспитанию (2 балла):**

**10. Финишный бросок в конце бега на средние и длинные дистанции называется (1 балл):**

**11. Перечислите основные команды, подаваемые судьей на линии старта в беге на короткие дистанции (1балл):**

**12. Перечислите последовательность ваших действий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО (3 балла):**

**Задания, связанные с сопоставлением**

**13. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития (1 балл).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Содержание теста** |
| **а.** Сила  . | **1.** Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции |
| **б.** Быстрота | **2.** Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодолѐнное за фиксированное время. |
| **в.** Скоростно-силовые качества  . | **3.** Опускание и подъѐм туловища из положения сидя или лѐжа. Подсчитывается количество повторений |
| **г.** Выносливость | **4.** Наклон вперѐд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. |
| **д.** Гибкость | **5.** Сгибание и разгибание рук в упоре или висе.  Подсчитывается количество повторений. |
|  | **6.** Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. |
|  | **7.** Бег на короткие дистанции с высокого старта.  Измеряется время преодоления дистанции. |

**Бланк ответов.**

Фамилия, имя, отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город(район)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Ответы | | | |
| 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 |  | | | |
| 9 |  | | | |
| 10 |  | | | |
| 11 |  | | | |
| 12 |  | | | |
| 13 |  | | | |

Количество правильных ответов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_