

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2023-2024 учебный год
7 КЛАСС**

*Максимальное количество 20 баллов. По 1 баллу за каждый правильный ответ.
Если ответ неполный или допущена одна ошибка, задание оценивается в 0 (ноль) баллов.*

1. Раздели по группам волевые и нравственные качества:

1. Смелость.
2. Честность.
3. Упорство.
4. Терпеливость.
5. Настойчивость.
6. Взаимопомощь.
7. Самообладание.
8. Инициативность.

Ответ: А- 1,3,4,5,7,8. Б – 2,6.

2. Закончи предложение. Цель досуговых спортивно-оздоровительных занятий -

Ответ: Активный отдых.

3. В практике самостоятельных занятий физическим упражнениями для оценки техники движения использую 4 основных способа сравнения. Приведи свой пример использования способа.

Способ сравнения	Свой пример применения оценки техники любого движения
Сравнение выполнение одного движения разными людьми	
Сравнение с эталонной техникой	
Сравнение мысленных представлений о технике выполняемого движения с их описанием и иллюстрациями	
Оценка техники по ее результативности	

4. Подбери подводящие и подготовительные упражнения для изучения акробатического элемента «мост с опорой на одну руку, вторая вперед» из положения лежа на спине.

Подводящие упражнения (3 упр.)	Подготовительные упражнения (3 упр.)

5. Расположи в хронологической последовательности (от более раннего события к позднему) следующие факты:

- первое участие советских спортсменов в зимних Олимпийских играх;
А) Первое участие советских спортсменов в зимних Олимпийских играх;
Б) Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР;
В) Первое участие советских спортсменов в летних Олимпийских играх;
Г) Создание в СССР Олимпийского комитета.

Ответ: БГВА

6. Соотнеси термины и их определения. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Термин	Определение
1. Двигательное умение	1. Процесс обучения двигательным действиям
2. Двигательный навык	2. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
3. Техника физического упражнения	3. Это наиболее высокая степень владения двигательным действием, которая характеризуется автоматизированным выполнением движения при минимальном контроле со стороны ЦНС
4. Техническая подготовка	4. Это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, контролем со стороны центральной нервной системы

Ответ: А-4; Б-3; В-2; Г-1.

7. Вставь пропущенный диапазон чисел. «Частота сердечных сокращений во время оздоровительной ходьбы составляет ___ - ___ ударов в минуту.

Ответ: 90-120 ударов в минуту.

8. Вставь пропущенный диапазон чисел. «Частота сердечных сокращений во время оздоровительного бега составляет ___ - ___ ударов в минуту.

Ответ: 130-140 ударов в минуту.

9. В процессе самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо определять ее эффективность. Соотнеси контрольные упражнения и оцениваемые показатели. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Контрольные упражнения	Оцениваемые показатели
1. Ловля падающей линейки.	1. Развитие вестибулярного аппарата.
2. Нанесение точек на листе бумаги за 10 сек.	2. Подвижность тазобедренного сустава.
3. 6 –ти минутный бег	3. Быстрота реакции.
4. Выкрут гимнастической палки руками назад	4. Скорость движений.
1. Наклон туловища в сторону	5. Подвижность плечевых суставов.
2. Махи ногой вперед-в стороны-назад	6. Общая выносливость (работоспособность).
3. Равновесие («ласточка»)	7. Подвижность позвоночника.

Ответ: 1-3; 2-4; 3-6; 4- 5; 5-7; 6-2; 7-1.

10. Заполни таблицу. Для профилактики нарушения зрения необходимо ежедневно в течение 5-7 минут выполнять 2 группы упражнений для глаз (укажи в таблице направленность) и употреблять в пищу витамины.

1 группа упражнений направлена на	2 группа упражнений направлена на	Витамины и продукты их содержащие
1 упр.	1 упр.	
2 упр.	2 упр.	
3 упр.	3 упр.	

11. Установи последовательность выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла.

1. Приземление. 2. Разбег. 3. Полет после толчка руками. 4. Наскок на мостик. 5. Отталкивание руками от тела козла. 6. Отталкивание от мостика. 7. Полет до постановки рук.

Ответ: 2, 4, 6, 7, 3, 2.

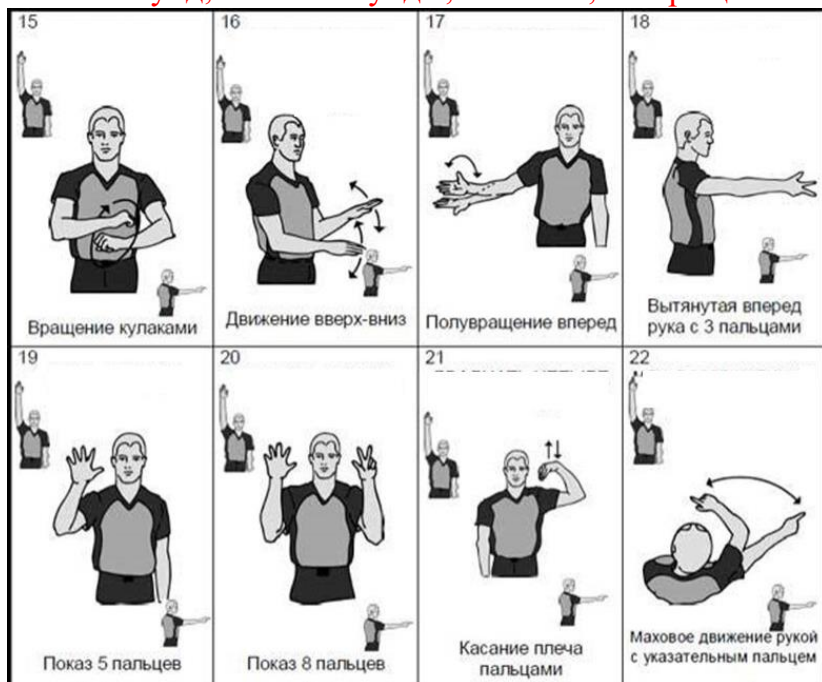
12. Запиши жесты судьи в мини-футболе.

Ответ: Штрафной удар – пенальти.

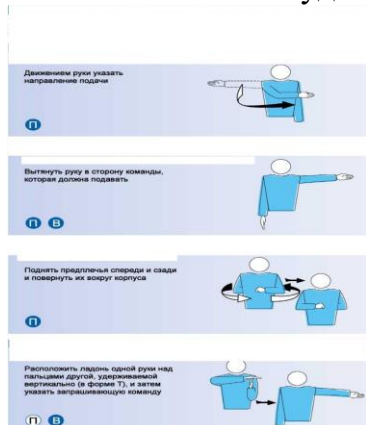


13. Запиши жесты судьи в баскетболе.

Ответ: 15- пробежка; 16- двойное ведение; 17- пронос мяча; 18- 3 секунды; 19- 5 секунд; 20 – 8 секунд; 21- 24 секунды; 22 – мяч, возвращенный в тыловую зону.



14. Запиши жесты судьи в волейболе.

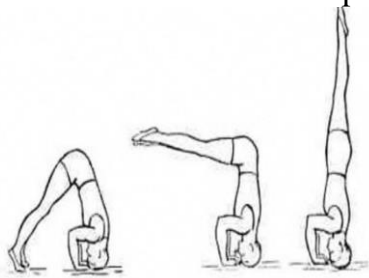


Ответ: 1- разрешение подавать; 2 – подающая сторона; 3 – смена площадок; 4- тайм-аут.

15. Прикладные упражнения – это двигательные действия, которые могут использоваться человеком в повседневной или профессиональной деятельности. Напиши профессии в которых нужно владение данными движениями.

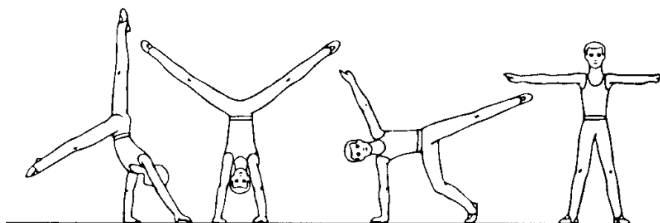
Упражнение	Профессия
Лазание по канату, гимнастической стенке	Строитель – высотник, крановщик
Плавание	Спасатель
Метание в цель	Хирург
Упражнения на развитие быстроты простой реакции	Водитель

16. Напиши название акробатического элемента.



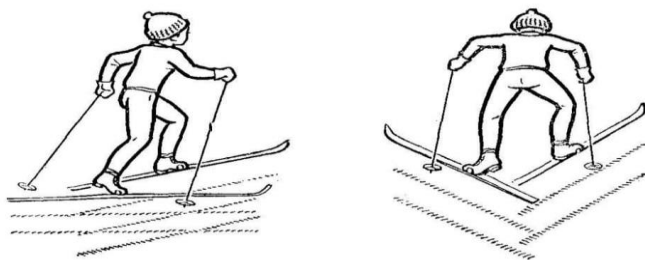
Ответ: стойка на голове и руках согнувшись силой.

17. Напиши название акробатического элемента.



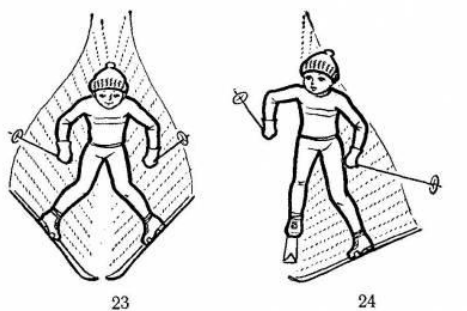
Ответ: переворот в сторону.

18. Напиши название способов преодоления подъемов на лыжах.



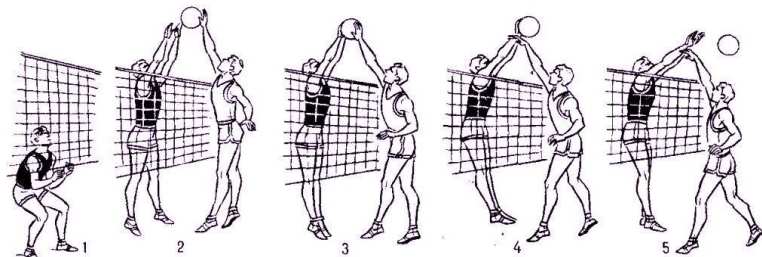
Ответ: лесенкой и елочкой.

19. Напиши название способов торможения на лыжах



Ответ: плугом, упором.

20. Напиши название технического волейбольного защитного приема.



Ответ: блокировка.