



Шифр

--	--	--	--

25 – 26 ноября 2016

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по
Физической культуре 2016/2017 учебного года**

Комплект заданий для учеников 7-8 классов

Номер задания	Баллы	Полученные баллы
1	1	
2	1	
3	1	
4	1	
5	1	
6	1	
7	1	
8	1	
9	1	
10	1	
11	1	
12	1	
13	1	
14	1	
15	1	
16	1	
17	1	
18	1	
19	1	
20	1	
21	1	
22	2	
23	2	
24	5	
25	5	
Общий балл	35	

Председатель жюри: _____ (_____)

Члены жюри : _____ (_____)

_____ (_____)

_____ (_____)

Уважаемый участник Олимпиады!

Вам предстоит выполнить тестовые задания.

Выполнение тестовых заданий целесообразно организовать следующим образом:

- не спеша, внимательно прочитайте тестовое задание;
- определите, какой из предложенных вариантов ответа наиболее верный и полный;
- обведите кружком букву, соответствующую выбранному Вами ответу;
- продолжайте таким образом работу до завершения выполнения тестовых заданий;
- после выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов;
- если потребуется корректировка выбранного Вами варианта ответа, то неправильный вариант ответа зачеркните крестиком, а новый выбранный ответ обведите кружком.
- На вопросы в открытой форме Вы должны разборчиво вписать слово (словосочетание) в бланк ответов.
- На вопросы по сопоставлению Вы должны цифру из левого столбца таблицы соотнести с буквой из второго столбца.

Предупреждаем Вас, что:

- при оценке тестовых заданий, где необходимо определить один *правильный ответ*, 0 баллов выставляется как за неверный ответ, а также, если участником отмечены несколько ответов (в том числе правильный), или все ответы;
- при оценке тестовых заданий, где необходимо определить все *правильные ответы*, 0 баллов выставляется, если участником отмечены все ответы.

Задание теоретического тура считается выполненным, если Вы вовремя сдадите его членам жюри.

Максимальная оценка – 35 баллов.

Время на выполнение заданий - 45 минут

Заполните анкету в бланке ответов:

1. Инструкция к тесту мне...
а. Понятна. в. Понятна не полностью.
б. Понятна отчасти. г. Не понятна.
2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?
а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Желаем вам успеха!

Муниципальный этап всероссийской олимпиады

2016-2017 учебный год

«Физическая культура»

7-8 классы

Теоретико-методический тур

Задания в закрытой форме

1. Физическая подготовленность человека - это:

- а) уровень развития его опорно-двигательного аппарата;
- б) уровень совокупного развития его анатомо-морфологических (гибкость) и психомоторных (координация) свойств и основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- в) физическая работоспособность человека;
- г) уровень физического развития человека.

2. Основные задачи массажа в процессе занятий физическими упражнениями:

- а) подготовка организма к выполнению физических нагрузок;
- б) ускорение восстановительных процессов;
- в) ускорение развития волевых качеств;
- г) ускорение заживления травм и ушибов.

Отметьте все позиции

3. В чем заключается положительное влияние закаливания солнцем на организм человека?

- а) понижение тонуса центральной нервной системы, улучшение кровообращения и дыхания;
- б) профилактика различных охлаждений тела, активизация желез внутренней секреции;
- в) повышение тонуса центральной нервной системы, активизация желез внутренней секреции, улучшение обмена веществ и состава крови, образование в коже витамина D;
- г) профилактика различных охлаждений тела, образование в коже витамина D.

4. Разнообразные формы использования двигательной активности у учащихся 13-15 лет в день должны составлять в среднем...

- а) 0,8-1,1 ч;
- б) 1,1-1,4 ч;
- в) 1,4-1,7 ч;
- г) 1,7-2 ч.

5. Расшифруйте: ВФСК ГТО – это...

- а) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне;
- б) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
- в) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
- г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

6. Для получения золотого знака ГТО ученикам 13-15 лет необходимо пробежать дистанцию 60 м. за ... мальчикам и ... девочкам.

- а) 10.0 с и 10.9 с.;
- б) 9.7 с. и 10.6 с.;
- в) 8.7 с. и 9.6 с.;
- г) 8.4 с. и 9.3 с.

7. Какие нормативы являются обязательными к выполнению для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО для школьников 13-15 лет?

- а) бег на 60 м., бег на 2 км., подтягивание, наклон вперед;
- б) бег на 60 м, бег на 2 км., стрельба из пневматической винтовки, наклон вперед;
- в) бег на 60 м., подтягивание, наклон вперед, прыжок в длину с места;
- г) бег на 60 м., бег на 2 км., подтягивание, метание спортивного снаряда.

8. В какой стране зародился футбол в Средние века?

- а) Россия;
- б) Англия;
- в) Франция;
- г) Германия.

9. Сколько игроков должно быть в команде на площадке во время игры в гандбол?

- а) 6;
- б) 7;
- в) 8;
- г) 10.

10. Наиболее распространенные средства развития общей выносливости...

- а) продолжительный бег;
- б) передвижение на лыжах, велосипеде;
- в) прыжки в длину с места;
- г) плавание.

Отметьте все позиции

11. Согласно Всемирной организации здравоохранения составляющие здоровья – это...

- а) физическое благополучие;
- б) душевное благополучие;
- в) социальное благополучие;
- г) материальное благополучие.

Отметьте все позиции

12. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее...

- а) 10 – 30 см;
- б) 30 – 40 см;
- в) 40 – 50 см;
- г) 50 – 70 см.

13. Гибкость – это...

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

14. Адаптивная физическая культура – это

- а) часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека и совершенствование его двигательной активности;
- б) физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов;
- в) часть спорта, направленная на подготовку учащихся к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- г) процесс воспитания физических и психических качеств, укрепляющих здоровье, повышающих работоспособность.

15. По каким признакам судят об осанке человека?...

- а) форма головы;
- б) форма грудной клетки;
- в) форма живота;
- г) форма спины.

Отметьте все позиции

16. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, физической подготовленностью и самочувствием во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом - это...

- а) самооценка;
- б) самоанализ;
- в) самомнение;
- г) самоконтроль

17. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?

- а) двойное сальто назад;
- б) со штангой;
- в) прыжки со скакалкой до 30 мин;
- г) с гимнастической палкой.

18. Какой из основных способов плавания самый быстрый?

- а) «кроль на груди»;
- б) «кроль на спине»;
- в) «брасс»;
- г) «баттерфляй».

19. Для воспитания быстроты используются...

- а) прыжки в высоту;
- б) «челночный» бег;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

20. В чем заключается первая помощь при потертости кожи на руках или ногах?

- а) смазать йодом и наложить шину;
- б) перетянуть жгутом на 2 часа место выше потертости;
- в) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану;
- г) наложить на рану стерильную повязку после обработки перекисью водорода.

21. Какого способа спуска с горы не существует?

- а) плугом;
- б) полуплугом;
- в) соскальзыванием;
- г) елочкой.

Задания в открытой форме.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

22. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека называются...

23. Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих...

Задания на «сопоставление».

24. Сопоставьте названия видов спорта, входящих в программу олимпийских игр, и имена выдающихся спортсменов

Вид спорта	Имя выдающегося спортсмена
1. Гандбол	А) Анастасия Давыдова
2. Легкая атлетика	Б) Александр Лавров
3. Синхронное плавание	В) Галина Кулакова
4. Спортивная гимнастика	Г) Виктор Санеев
5. Лыжи	Д) Лариса Латынина

25. Сопоставьте нормативы комплекса ГТО и уровень развития физических способностей, оцениваемых данными нормативами:

Вид норматива ГТО	Способности
1.Метание мяча в цель	А) уровень развития скоростных способностей
2. Бег 60 или 100 м	Б) уровень развития выносливости
3. Подтягивание	В) уровень развития гибкости
4. Бег 2 км	Г) уровень развития координационных способностей
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Д) уровень развития силовых способностей

Вы выполнили задание.

Поздравляем!