

**Олимпиада по физической культуре . Школьный этап.**

**Теоретический тур**

**Тестовые задания к школьному этапу всероссийской олимпиады школьников по физической культуре для 7-8 классов.**

**При выполнении заданий с выбором ответа обведите кружком номер одного правильного ответа.**

*Инструкция по выполнению заданий*

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балла.

Время выполнения всех заданий – 40 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, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**1. Инструкция к тесту мне...**

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Затрудняюсь ответить.

*Желаем успех*

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 учебный год.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
7–8 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

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

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

**2. Зимние Олимпийские игры празднуются...**

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

**3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

**4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

**6. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...**

- а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

**7. Что такое осанка?**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц;
- г) поза человека в положении сидя

**8. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)**

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

**9. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?**

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

**10. Подводящие упражнения применяются...**

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

**12. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

**13. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...**

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

**14. При воспитании гибкости следует стремиться к :**

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**15. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

- а) 160 уд/мин, и выше;
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

**II. Задания без предложенных вариантов ответов.**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

1. Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_
2. Основное специфическое средство физического воспитания \_\_\_\_\_
3. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_
4. Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_
  
5. Свод основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК), \_\_\_\_\_.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 учебный год  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
7-8 классы**

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Город, школа, класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами 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

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

№ Вопроса	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_

