

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап**

7-8 классы код № _____

Инструкция по выполнению заданий

Задания представлены в форме тестов и определений.

Вопросы даны в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. 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 утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего ответа: «а», «б», «в» или «г».

Записи должны быть разборчивыми.

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. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

На выполнение теоретического задания дается 30 минут.

Правильный ответ оценивается в 1 балла.

1. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

1. ...количеством повторения двигательных действий.
2. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.
3. ...сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий.
4. ...продолжительностью выполнения двигательных действий.

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

1. ...подвижных игр.
2. ...прыжков вверх с места.
3. ...прыжков в глубину.
4. ...скоростно-силовых упражнений.

3. К циклическим видам спорта относятся...

1. ...метание мяча, диска, молота.
2. ...ходьба, бег, лыжные гонки, плавание.
3. ...борьба, бокс, фехтование.
4. ...баскетбол, волейбол, футбол.

4. Что определяет техника безопасности?

1. Организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
2. Комплекс мер, направленных на обучением правилам поведения, страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи.
3. Навыки выполнения физических упражнений без травм.
4. Правильное выполнение упражнений.

5. К тестированию уровней физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристических походах обучающихся допускают с разрешения...

1. ...классного руководителя.
2. ...руководителя образовательного учреждения.
3. ...медицинского работника.
4. ...родителей.

6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

1. Бег на 100 метров.
2. Шестиминутный бег.
3. Плавание 800 метров.
4. Лыжная гонка на 3 километра.

7. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

1. ...физическими упражнениями
2. ...физическим трудом.
3. ... физическим воспитанием.
4. ...физической культурой.

8. Физическая работоспособность- это...

1. ...способность человека быстро выполнять работу.
2. ...способность выполнять разные виды работ.
3. ...способность к быстрому восстановлению после работы.
4. ...способность выполнять большой объем работы.

9. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

1. Сон.
2. Большая физическая нагрузка.
3. Активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

10. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

1. Измерение частоты сердечных сокращений.
2. Периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела.
3. Подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

11. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

1. В них принимали участие атлеты со всего мира.
2. В период проведения игр прекращались войны.
3. Игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

12. Кто имел право принимать участие в древнегреческих олимпийских играх?

1. Только свободные греки-мужчины.
2. Греки мужчины и женщины.
3. Только Греки-мужчины.
4. Все желающие.

13. Какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции?

1. Борьба.
2. Плавание.
3. Бег.
4. Метание.

14. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?

1. Метание.
2. Бег.
3. Борьба.
4. Прыжки.

15. Что из перечисленного является источником витаминов?

1. Продукты питания.
2. Солнечный свет.
3. Белки, жиры и углеводы.
4. Минеральная вода.

16. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

1. ...спондиллез.
2. ...сколиоз.
3. ...кифоз.
4. ...остеопороз.

17. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

1. Прыжок в длину с разбега.
2. Тройной прыжок.
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок с шестом.

18. В баскетболе команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается...

1. ...один.
2. ...два.
3. ...три.

19. Во время штрафного броска в баскетболе первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только...

1. ...соперниками игрока, выполняющего бросок.
2. ...партнерами игрока, выполняющего бросок.
3. ...с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

20. Смена корзин в баскетболе происходит...

1. ...после каждой четверти.
2. ...не происходит.
3. ...после второй четверти.

21. Какой продолжительности дополнительный период в баскетболе?

1. 7 минут.
2. 3 минуты.
3. 5 минут.
4. 10 минут.

22. В волейболе при выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается...

1. ...в первую зону.
2. ...в пятую зону.
3. ...куда захочет.

23. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

1. До 15.
2. До 20.
3. До 25.

24. В волейболе переход из одной зоны в другую выполняется...

1. ...произвольно.
2. ...против часовой стрелки.
3. ...по часовой стрелке.

25. Сколько арбитров находится на футбольном поле во время игры?

1. Один.
2. Три.
3. Два.