

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету
«Физическая культура»**

**Муниципальный этап 2021–2022 учебный год
7-8 класс**

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в виде следующих групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. 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 утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно – 0.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

В заданиях на соответствие правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – в 0 баллов.

5. Задания, связанные с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

Время выполнения задания – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

За допущенные участником в ответах орфографические ошибки ответ считается неверным.

Все исправления и зачеркивания квалифицируются как неверный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тестам 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. да, но стесняюсь

Задания в закрытой форме*

*Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

Задания в закрытой форме

1. **В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»**

- а. 2005 б. 2007 в. 2010 г. 2016

2. **Тренеров Древней Греции называли...**

- а. мастерами
- б. гимнастами
- в. олимпийщиками
- г. атлетами

3. **Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?**

- а. у горы Олимп
- б. в Спарте
- в. в Олимпии
- г. в Афинах

4. **С какого минимального возраста предусмотрена сдача норм ГТО?**

- а. с 6 лет
- б. с 8 лет
- в. с 10 лет
- г. с 12 лет

5. **Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила....**
- а. спортсмен
 - б. тренер спортсмена
 - в. врач спортсмена
 - г. руководитель команды
6. **Что представляет собой физическое воспитание?**
- а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
 - б. способ обеспечения общего уровня физической подготовленности
 - в. процесс воздействия на развитие индивида
 - г. процесс выполнения физических упражнений
7. **В каком виде спорта преимущественно выполняются упражнения в режиме аэробного энергообеспечения:**
- а. тяжелая атлетика
 - б. плавание
 - в. волейбол
 - г. борьба
8. **Чем характеризуется правильное дыхание?**
- а. более продолжительным выдохом
 - б. более продолжительным вдохом
 - в. равномерной продолжительностью вдоха и выдоха
 - г. вдохом через нос и выдохом через рот
9. **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**
- а. гибкость
 - б. быстроту
 - в. координацию
 - г. ловкость
10. **Максимальная длина лыжных палок...**
- а. больше при классическом ходе
 - б. больше при коньковом ходе
 - в. одинакова
 - г. определяется правилами соревнований
11. **Какая дистанция в программе соревнований по лёгкой атлетике не является стандартной...**
- а. 100 метров
 - б. 200 метров

в. 400 метров

г. 500 метров

12. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

а. быстрый рост абсолютной силы

б. функциональная гипертрофия мышц

в. увеличение собственной массы тела

г. повышение вероятности перенапряжения

13. Закаливание солнцем в средней полосе России рекомендуется проводить...

а. с 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи

б. с 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи

в. с 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи

г. с 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

14. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

а. обеспечения полноценного физического развития

б. совершенствования телосложения

в. закаливания и физиотерапевтических процедур

г. формирования двигательных умений и навыков

15. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а. скоростных упражнений

б. упражнений на гибкость

в. силовых упражнений

г. упражнений на выносливость

16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей

б. поддержание высокой работоспособности людей

в. сохранение и улучшение здоровья людей

г. подготовку к профессиональной деятельности

Задания в открытой форме

17. Девиз Олимпийских игр 2020 года в Токио:

18. Состояние напряжения, возникающее при чрезвычайных физических и психических раздражениях у человека, называется...

19. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется...

Задание на соотнесение понятий и определений

20. В каком году впервые в программу Олимпийских игр был включен каждый из перечисленных видов спорта

Вид спорта	Год
Волейбол	
Футбол	
Гандбол	
Баскетбол	
Лыжный спорт	
Плавание	
Гимнастика	
Легкая атлетика	

776 г. до н.э.; 1896; 1900; 1924; 1936; 1964; 1972

Задание процессуального или алгоритмического толка

21. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения на выносливость
2. Силовые упражнения
3. Скоростные упражнения
4. Упражнения на координацию

Задание, связанное с перечислением

22. Перечислите субъективные показатели самоконтроля.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!