

Физическая культура, 7 – 8 классы, муниципальный этап
Теоретико-методический тур
Время выполнения – 45 минут.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура». Задания состоят из **блоков А, Б и В.**

Блок А:

Правильное решение **задания в закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение всего **задания с выбором нескольких** правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

Блок Б:

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

Блок В:

В **заданиях на соответствие** двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!**

Желаем удачи!

Блок А

1. Объективные показатели оценки состояния здоровья:

- А) ЧСС,
- Б) частота дыхания,
- В) ЖЕЛ,
- Г) рост,
- Д) масса тела,
- Е) ничего из вышеперечисленного.

Отметьте все позиции

2. «Либеро» в волейболе – это:

- А) игрок защиты,
- Б) игрок нападения,
- В) капитан команды,
- Г) запасной игрок.

3. В легкой атлетике ядро:

- А) метают,
- Б) бросают,
- В) толкают,
- Г) запускают.

4. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват,
- Б) упор,
- В) группировка,
- Г) вис.

5. По итогам сдачи комплекса ГТО вручают:

- А) золотая медаль,
- Б) серебряный кубок,
- В) бронзовый значок,
- Г) грамота.

6. В настоящее время мировой рекорд на дистанции 100 м в легкой атлетике у мужчин составляет:

- А) 11,09 с,
- Б) 10,23 с,
- В) 9,59 с,
- Г) 8,37 с.

7. Расположите мячи для различных игровых видов спорта по возрастанию их массы:

1. Баскетбольный, 2. Волейбольный, 3. Теннисный, 4. Футбольный

- А) 3, 2, 1, 4;
- Б) 4, 1, 2, 3;
- В) 3, 1, 4, 2;
- Г) 3, 2, 4, 1.

- 8. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...**
- А) 3 секунд,
 - Б) 5 секунд,
 - В) 6 секунд,
 - Г) 8 секунд.
- 9. Поддачи в волейболе бывают:**
- А) верхняя прямая,
 - Б) нижняя боковая,
 - В) с перекатом,
 - Г) пикирующая,
 - Д) в прыжке,
 - Е) планирующая.
- Отметьте все позиции*
- 10. При ничейном результате игры в баскетболе, назначаются дополнительные периоды продолжительностью:**
- А) одна минута,
 - Б) две минуты,
 - В) пять минут,
 - Г) десять минут.
- 11. Какой лыжный ход самый скоростной?**
- А) Одновременный бесшажный.
 - Б) Одновременный одношажный.
 - В) Одновременный двухшажный.
 - Г) Попеременный двухшажный.
- 12. Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит:**
- А) Деметриусу Викеласу,
 - Б) Анри Дидону,
 - В) Аристотелю,
 - Г) Жан Жаку Руссо.
- 13. Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности, направленные на:**
- А) развитие физических качеств людей,
 - Б) оптимизацию физического состояния,
 - В) подготовку к профессиональной деятельности,
 - Г) поддержание высокой работоспособности людей.
- 14. Пассивная часть опорно-двигательного аппарата человека, это:**
- А) мотонейроны, мышцы,
 - Б) рецепторы,
 - В) кости, суставы, связки,
 - Г) ничего из вышеперечисленного.

Блок Б.

- 15. Определение понятия «здоровье» согласно Всемирной организации здравоохранения**
- 16. Физическая культура для людей с ограниченными возможностями, включая инвалидов, называется**

17. Красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам обозначается, как
18. Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма под воздействием естественных условий или использования физических упражнений называется

Блок В.

19. Сопоставьте виды спорта и фамилии спортсменов:

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. Легкая атлетика | А. Ковальчук И. |
| 2. Биатлон | Б. Мамун М. |
| 3. Хоккей | В. Антюх Н. |
| 4. Художественная гимнастика | Г. Виролайнен Д. |

20. Сопоставьте года и города проведения Олимпийских игр:

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 1980 г | А. Барселона |
| 2. 1992 г. | Б. Сочи |
| 3. 2010 г. | В. Москва |
| 4. 2014 г. | Г. Ванкувер |

Департамент образования Ярославской области
Всероссийская олимпиада школьников 2015/2016 учебного года

**Физическая культура, муниципальный этап
Методические рекомендации для проведения практического тура**

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями к проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре количество практических испытаний равно трем: акробатика (7-8, 9-11 классы), волейбол (7-8 класс), баскетбол (9-11 класс), челночный бег (7-8, 9-11 классы).

Акробатика

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

Для проведения необходимо иметь акробатическую дорожку, вокруг которой должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 м, полностью свободная от посторонних предметов.

7 – 8 классы

Девушки

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Упор присев, кувырок вперед, лечь на спину, руки вверх;	0,5
«мост» (держать),	1,5
поворот кругом в упор лежа на бедрах	0,5
2. Упор присев,	0,5
шагом левой (правой) – длинный кувырок вперед	1
3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать),	1,5
перекат вперед в упор присев	1
4. Прыжком поворот на 180° в упор присев, кувырок назад,	1
кувырок назад в полушпагат, руки в стороны	1
5. Упор стоя на коленях, кувырок вперед,	1
прыжок прогнувшись ноги врозь – о.с.	0,5

Юноши

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Шагом правой поворот налево в стойку руки вверх;	0,5
упор присев, кувырок назад в сед на пятках, руки в стороны	1
2. Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать);	1,5
перекат вперед в сед, руки вверх,	0,5
наклон вперед (держать)	1,5
3. Упор лежа сзади,	0,5
поворот налево (направо) в упор лежа, упор присев,	0,5
кувырок назад,	1
прыжок с поворотом на 180° в упор присев	0,5
4. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом	1
5. Шагом правой (левой) длинный кувырок вперед,	1
прыжок с поворотом на 360° – о.с.	0,5

Волейбол

7 – 8 классы

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча (рис. 1). Высота сетки – 2,43 м для юношей и 2,24 м для девушек. Участник выполняет 6 передач – 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 3 очка. В каждой зоне располагается гимнастический обруч, попадание в который дает 1 бонусное очко. За передачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. **Максимальное количество очков – 24.**

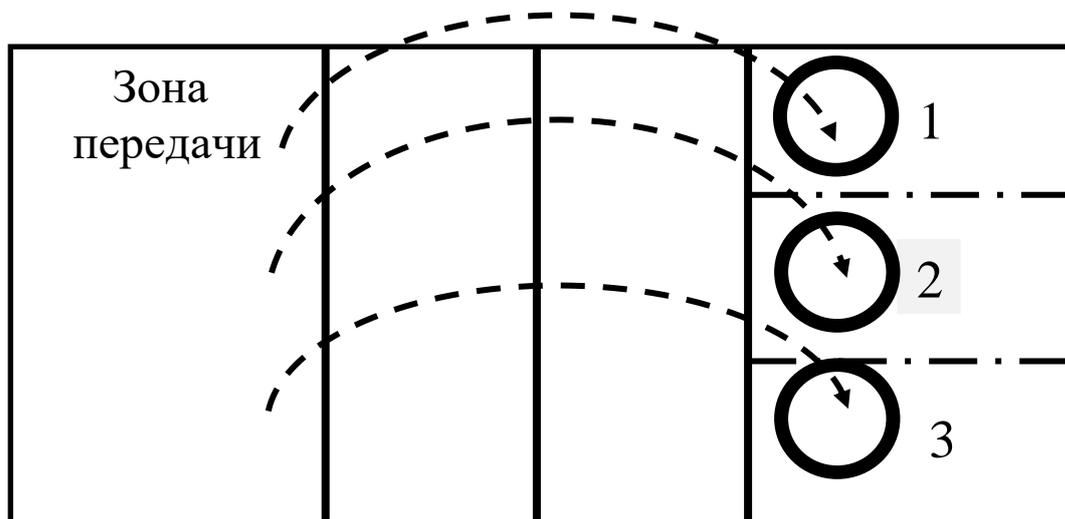


Рис. 1. Тестовое упражнение по волейболу для 7 – 8 классов

Челночный бег

7 – 8, 9 – 11 классы

Юноши и девушки

Упражнение заключается в пробегании 11 отрезков по 18 метров. Применяются 6 пластмассовых кубиков, пять из которых участник размещает перед линией старта, а шестой держит в руке. Бег начинается с высокого старта после команд «На старт!» и «Марш!». Испытуемый должен последовательно перенести все шесть кубиков в пределах расстояния, равного длине волейбольной площадки (18 м). Ширина дорожки – 1,25 м. Суммарное расстояние при беге – 198 м. Закончившим дистанцию считается тот, кто поставит все кубики за линию финиша. Участник не имеет права бросать кубики за контрольную линию или пробегать линию финиша, не обозначив постановки кубика на пол. Секундомер выключается в момент постановки последнего кубика на пол.