**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**

**по физической культуре**

**2015-2016 учебный год**

**7-8 класс**

**Максимальный балл– 30**

Впишите свой код/шифр

**Инструкция по выполнению теоретических заданий**

**7-8 классы**

Вам предлагаются 30 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний учащихся 7-8 классов основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, номер школы и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

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.** Да, но стесняюсь.

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,  
б) солнцем,  
в) воздухом,  
г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,  
б) 40-45,  
в) 55-60,  
г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,  
б) не следует указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений,  
г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,  
б) «колесо»,  
в) кувырок,  
г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,  
б) секли лавровым веником,  
в) объявляли героем,  
г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а)вконце подготовительной части занятия,  
б) в  начале основной части занятия,  
в) в середине основной части занятия,  
г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,  
б) средний,  
в) низкий,  
г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,  
б) три попытки на каждой высоте,  
в) одна попытка на каждой высоте,  
г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,  
б) кроль на груди,  
в) баттерфляй (дельфин),  
г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол»**

**с английского языка?**

а) летающий мяч,  
б) прыгающий мяч,  
в) игра через сетку,  
г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,  
б) 10,  
в) 6,  
г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,  
б) ногой,  
в) рукой,  
г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,  
б) в Риме,  
в) в Олимпии,  
г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,  
б) приложить тепло на ушибленное место,  
в) наложить шину,  
г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,  
б) волейбол,  
в) хоккей,  
г) баскетбол.

**16.** **Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и подчиняющиеся его закономерностям, называются:**

а) физическими упражнениями;

б) подвижными играми;

в) двигательными умениями;

г) физической нагрузкой.

**17.** **Когда (в рамках одного занятия) следует осуществлять** **обучение движениям на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:**

а) в подготовительной части занятия;

б) в середине основной части занятия;

в) в начале основной части занятия;

г) в конце основной части.

**18.** **Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

а) тестами (контрольными нормативами);

б) спортивными результатами человека;

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г) индивидуальной реакцией организма на стандартную нагрузку.

**19.** **Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**

а) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

б) способность выполнять различные по технике упражнения при минимальном контроле со стороны сознания;

в) способность быстро осваивать новые движения и перестраивать технику двигательных действий (например, при внезапно изменившейся ситуации);

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

**20.** **Сила – это:**

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время;

б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

в) способность человека выполнять физические упражнения с отягощениями;

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

**21.** **При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначают термином:**

а) повторный максимум (ПМ);

б) силовой индекс (СИ);

в) весосиловой показатель (ВСП);

г) объем силовой нагрузки.

**22. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) специальные упражнения на тренажерах;

б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**23. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

а) от 90 до 110 уд/мин;

б) от 110 до 130 уд/мин;

в) от 144 до 156 уд/мин;

г) от 180 до 210 уд/мин.

**24. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется:**

а) функциональной устойчивостью;

б) силовыми способностями;

в) тренированностью;

г) выносливостью.

**25. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

а) выносливость;

б) быстрота;

в) сила;

г) координационные способности.

**26. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

а) силовые способности;

б) скоростно-силовые способности;

в) личностно-психические качества;

г) аэробные возможности.

**27. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которую измеряют:**

а) в градусах или линейных мерах;

б) показателем разницы между величинами пассивной и активной гибкости;

в) временем удержания позы;

г) в угловых градусах.

**28. Под двигательной активностью понимают:**

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;

г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**29. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является ... соревнований.**

а) календарь;

б) график;

в) положение;

г) программа.

**30. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .**

а) генезис;

б) онтогенез;

в) филогенез;

г) воспитание.