

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

«Физическая культура» 2020-21уч.г.

Юноши и девушки (7-8 классы)

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются **в 1 балл**.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются **в 1 балла**.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

Каждое верное утверждение этой группы оценивается **в 1 балл**. 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. Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме. 20 баллов

К» Максимально возможный балл в конкретном задании (по регламенту).
Зачетные баллы: за теоретико-методическое задание – **20 баллов**

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 45 мин

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

«Физическая культура» 2020- 21уч.г.

7-8класс

1. Александр Карелин – неоднократный олимпийский чемпион и чемпион мира в...(выбрать правильное завершение из предложенных вариантов)

- а) гимнастике
- б) борьбе дзюдо
- в) греко-римской борьбе
- г) стрельбе

2. Что является олимпийским символом?

- а) пять переплетённых колец
- б) белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами
- в) сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами
- г) олимпийский огонь

3 Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?

- а) 2–3 минуты
- б) 5–7 минут
- в) 10–15 минут
- г) 20–30 минут.

4. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) самбо
- б) скелетон
- в) биатлон
- г) регби

5. Для воспитания какого физического качества используются наклоны, махи и подобные упражнения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) сила
- г) быстрота

6. Как называются запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата?

- а) биологически активные вещества
- б) витамины
- в) допинг

г) гормоны

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

А) низкий

б) средний

в) высокий

г) любой

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

а) две попытки на каждой высоте

б) одна попытка на каждой высоте

в) четыре попытки на каждой высоте

г) три попытки на каждой высоте

9. 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

10. Международный олимпийский комитет был создан в...

а) 1892 г.

б) 1894 г.

в) 1896 г.

г) 1900 г.

11. Что из перечисленного является физическим качеством?

а) интеллект

б) быстрота

в) сила воли

г) целеустремленность

12. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?

а) в секундах;

б) в баллах;

в) в метрах;

г) конкретных единиц нет.

13. Основная причина нарушения осанки?

а) нарушение режима питания;

б) гиподинамия;

в) слабость мышц;

г) неправильно подобранная мебель.

14. Что характерно для правильного дыхания?

а) короткий вдох и короткий выдох;

б) выдох продолжительнее вдоха;

в) вдох длиннее выдоха;

г)максимально глубокий вдох и короткий выдох.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

15. Назовите легкоатлетическую дисциплину, где целью является преодоление дистанции в беге с передачей палочки.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?

17. Комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

18. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется

III. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

19. Установите соответствие между видами спорта и количеством игроков на площадке в одной команде.

1) 7 игроков	А. баскетбол
2) 6 игроков	Б. гандбол
3) 11 игроков	В. волейбол
4) 5 игроков	Г. футбол

20. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

1) наклоны вперёд	А) сила
2) прыжки со скакалкой с боковым вращением	Б) выносливость
3) лазанье по канату	В) быстрота
4) работа руками с максимальной частотой, как при беге	Г) гибкость
5) бег на средние дистанции	Д) ловкость

