**Инструкция по выполнению задания**.

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

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения.

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

1. **Задание 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 которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**
2. **Задание на «соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.**

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

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теоретико-методические задания

школьного этапа всероссийской олимпиады школьников

2020-2021 учебного год по физической культуре

для обучающихся 7-8 класса.

**1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал…**

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских    игр;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г) год проведения Олимпийских игр.

**2. Зимние Олимпийские игры празднуются…**

а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;

б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;

г) в високосный год.

**3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции** проводился в специальном помещении, называемом…

а) ипподром;

б) амфитеатр;

в) стадиодром;

г) гимнасии.

**4. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в…**

а) Положении об Олимпийской солидарности;

б) Олимпийской клятве;

в) Олимпийской хартии;

г) официальных разъяснениях МОК.

**5. Олимпийская Хартия – это ….**

а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр

б) название Оды, написанной Пьером де Кубертеном

в) концепция современного олимпизма

г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

**Выполняя задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

6. Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Основное специфическое средство физического воспитания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена…**

а) напряжением определенных мышечных групп;

б) временем и количеством повторений двигательных действий;

в) внешними параметрами его двигательной активности;

г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

**11. Что такое осанка?**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

г) поза человека в положении сидя

**12. Что относится к водным видам спорта** (выберите все возможные варианты)

а) водное поло

б) прыжки в воду

в) спортивное плаванье

г) прикладное плаванье

д) синхронное плаванье

**13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?**

а) армреслинг

б) керлинг

в) конное поло

г) боулинг

д) гольф

ж) регби

з) конкур

**14. Подводящие упражнения применяются…**

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) координацию

б) гибкость

в) быстроту

г) выносливость

**16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а) подвижных и спортивных игр;

б) выпрыгивание вверх с места;

в) скоростно-силовых упражнений;

г) прыжков в глубину.

**17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять…**

а) круговую тренировку в интервальном режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

**18. При воспитании гибкости следует стремиться к :**

а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;

в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до…**

 а) 160уд/мин, и выше;

б) 160 уд/мин

в) 140 уд/мин

г) 120 уд/мин

**20. Выносливость человека не зависит от…**

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

**21. Сопоставьте данные термины с их определениями:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Сила** | а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи |
| **2.Выносливость** | б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени |
| **3.Быстрота** | в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений |
| **4.Ловкость** | г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности |