Шифр\_\_\_\_\_\_\_\_

**Районный отборочный тур Всероссийской олимпиады школьников**

**по физической культуре в 2012-2013 учебном году**

**7- 8 классы**

**Теоретическая часть**

**Время выполнения – 45 мин**

**Максимальное количество баллов – 35**

Тестовые задания включают 30 вопросов, к каждому из которых предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Вам **необходимо выбрать** только **один ответ**, который Вы считаете наиболее полным и правильным. Ответы внести в бланк ответов, или обвести кружочком правильный вариант. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

**1 .Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а. Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.

б. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

в. Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

г. Частотой сердечных сокращений.

**2.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что**...

а. Во время занятий выполняются двигательные действия,

 содействующие развитию силы и выносливости.

б. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и

 адаптации.

в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и

 кровообращения.

г. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен

 выполнить больший объем физической работы.

**3. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были

 отменены из-за II мировой войны.

б. В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной

 Поляне.

в. В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.

г. В нашей стране Олимпийские игры пока *еще* не проводились.

**4. На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому**

 а. Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

 б. Выделение частей обусловлено необходимостью управлять

 динамикой работоспособности занимающихся.

 в. Выделение частей в уроке требует Министерство образования,

 г. Перед уроком как правило ставится три задачи и каждая предназначена для

 решения одной из них.

**5. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает

 поступление питательных веществ к органам и системам организма.

б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему

 в организм поступает большее количество кислорода.

в. Способствуют повышению резервных возможностей организма.

г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит

 заболеваниям

**6. Как дозируются упражнения "на гибкость"?**

а. Упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений.

б. Выполняется 12-16 циклов движений.

в. Упражнения выполняются до появления пота.

г. Упражнения выполняются до появления болевых ощущений

**7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что** ... \_

а. Обеспечивает ритмичность работы организма.

б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время** ...
 а. Подвижных и спортивных игр.

 б. "Челночного" бега.

 в. Прыжков в высоту.

 г. Метаний.

**9. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является**...

а. Максимальная активность систем энергообеспечения

б. Умеренная интенсивность.

в. Максимальная интенсивность.

г. Активная работа большинства звеньев

 опорно-двигательного аппарата

**10. Основными источниками энергии для организма являются** ...

а. Белки и витамины,

б. Углеводы и жиры.

 в. Углеводы и минеральные элементы,

г. Белки и жиры.

**11. Под закаливанием понимается** ...

а. Купание в холодной воде и хождение босиком.

б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.

в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

г. Укрепление здоровья

**12. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется...**

а. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим

 количеством повторений.

б. Полностью проработать одну группу мышц и только затем

 переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

в. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе

 всего к местам жирового отложения.

г. Использовать большое количество подходов и ограничить количество

 повторений в одном подходе

**13. Физическими упражнениями принято называть...**

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б. Многократное повторение двигательных действий.

в. Определенным образом организованные двигательные действия.

г.Движения, способствующие повышению работоспособности

**14. 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

**15. За период обучения в школе показатели силы основных мышечных групп увеличиваются …**

 а. На 10 - 20 %.

 б. На 50 - 80 %.

 в. На 100 - 150 %.

 г. На 200 % и более.

 **16. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

 а. Олимпийской хартии.

 б. Олимпийской клятве.

 в. Положении об Олимпийской солидарности.

 г. Официальных разъяснениях МОК

 **17. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

 а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

 б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

 в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

 г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

**18. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?**

 а. Главное не победа, а участие.

 б. Через труд и упорство к Славе Родины.

 в. Быстрее, выше, сильнее.

г. Быстрее, выше, дальше.

 **19. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную**

 **скорость называется:**

 а.Скоростным индексом.

 б. Абсолютным запасом скорости.

 в. Коэффициентом проявления скоростных способностей.

 г. Скоростной выносливостью.

**20. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии**

**отрицательно влияет на гибкость?**

 а. Выносливость,

 б. Сила.

 в. Быстрота,

 г. Координационные способности

**21.В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются**..

 а. Гимнастические упражнения.

б. Легкоатлетические упражнения.

в. Подвижные игры и лыжная подготовка.

 г. Акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием,

 продолжительными статическими напряжениями

**22. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

 а. Повышение уровня физической подготовленности

 б. Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической

 работы, предупреждение нарушения осанки.

 в.Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

 г.Содействие улучшению физического развития.

**23. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю:**

а. с 1940 года;

б. с 1920 года;

в. с 1970 года;

г. с 2011 года

**24. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения**

 а. На равновесие

 б. На координацию движений

 в. На быстроту движений

 г. На силу.

**25. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

а. М.В. Ломоносов;

б. К.Д. Ушинский;

в. П.Ф. Лесгафт;

г. Н.А. Семашко

**26. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем:**

 а. 40 – 50 уд. мин.;

б. 60 – 80 уд. мин.;

 в. 80 – 100 уд. мин.;

 г. 100 – 120 уд. мин

**27.** **У человека насчитывается мышц, с помощью которых осуществляются все активные движения, поддерживание различных поз около:**

 а. - 600

 б. – 800

 в – 1000

 г – 5000

**28. Жизненная ёмкость лёгких у человека в среднем равна:**

 а. – 5000мл;

 б .– 2500мл;

 в. – 3000мл;

 г. – 3500мл.

**29. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране:**

 а. Дружбы народов.

 б. День молодёжи

 в. Всесоюзный день физкультурника.

 г. День бегуна

**30. В каком году Олимпийские игры будут проводиться в нашей стране?**

 а. Зимние Олимпийские игры будут проводится в 2013 году в Казани.

 б. В 2014 году. летние Олимпийские игры будут проводится в Сочи

 в. В 2016 г. Олимпийские игры планируется провести в Москве.

 г. В 2014 году. зимние Олимпийские игры будут проводится в Сочи.

**Задание № 2**

 На каждый вопрос необходимо дать ответ, вписав его в соответствующую графу бланка ответов. Ответы, содержащие перечисление оцениваются по 0,5 балла за каждое правильное суждение

1. Сколько колец на олимпийском флаге и какого они цвета?

2. Страна – родина олимпийского движения?

3. Какой вид спорта называется королевой спорта?

4. Самый быстрый бегун планеты?

5. Что символизируют олимпийские кольца и назовите их?

6. Как называются игры после олимпиады для людей - инвалидов?

7. Расшифруйте что такое ГТЗО?

8. Как называется вид спорта в котором бегут на лыжах и стреляют по мишеням из винтовки ?

9. Размер волейбольной площадки равен?

10. Кто был основателем современных олимпийских игр?

Бланк ответов

Задания в закрытой форме

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Варианты ответа |  | № вопроса | Варианты ответа |
| 1 | а | б | в | г | 16 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г | 17 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г | 18 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г | 19 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г | 20 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г | 21 | а | б | в | г |
| 7 | а | б | в | г | 22 | а | б | в | г |
| 8 | а | б | в | г | 23 | а | б | в | г |
| 9 | а | б | в | г | 24 | а | б | в | г |
| 10 | а | б | в | г | 25 | а | б | в | г |
| 11 | а | б | в | г | 26 | а | б | в | г |
| 12 | а | б | в | г | 27 | а | б | в | г |
| 13 | а | б | в | г | 28 | а | б | в | г |
| 14 | а | б | в | г | 29 | а | б | в | г |
| 15 | а | б | в | г | 30 | а | б | в | г |

Задания в открытой форме

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ |
| 1 |  | 6 |  |
| 2 |  | 7 |  |
| 3 |  | 8 |  |
| 4 |  | 9 |  |
| 5 |  | 10 |  |

 **Практическая часть**

 **Максимальное количество баллов - 65**

***Гимнастика с элементами акробатики***

**(**девочки и мальчики 7 – 8 класс)

**Девушки. Акробатические упражнения**.

Элементы и соединения. И.п. – основная стойка. Упор присев **–** стойка на лопатках(4,0)

Сед согнув ноги обхватив колени руками, лёжа на спине руки вверх ноги выпрямлены (0,5)

Мостик – переворот в упор присев (1,0)

Группировка – кувырок назад в упор присев (3,0)

Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (1,5)

**Юноши. Акробатические упражнения**.

Элементы и соединения. И.п. – основная стойка. Упор присев **–** 2 кувырка вперёд(1,0)

Стойка на голове – упор присев (4,0)

Кувырок назад - упор стоя (3,0)

Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (2,0)

***Лёгкая атлетика***

(мальчики, девочки (7-8 класс))

Практическое задание на олимпиаде по разделу школьной программы «Легкая атлетика» предназначается для девушек и юношей.

Конкурсное испытание по легкой атлетике включает в себя преодоление дистанций 300 м (девочки, 7-8 классы) и 500 м (мальчики, 7-8 классы).