**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**

**по предмету «Физическая культура»**

**7-8 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической**

**культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты 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;

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 будет вернуться к пропущенным заданиям.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:

1. Инструкция к тесту мне…

**а.** Понятна. **в.** Понятна не полностью.

**б.** Понятна отчасти. **г.** Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?

**а.** Да. **б.** Нет. **в**. Не знаю. **г.** Да, но стесняюсь.

Время работы – 45 минут

Выполните тестовые задания: в каждом из вопросов 1 – 30 выберите один правильный ответ и запишите его на листе ответов, указав напротив номера задания букву правильного ответа, например, 1 – а.

1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

а) 1516 год в Германии; б) 1850 год в Англии;

в) 1896 год в Греции; г)  1869 год во Франции.

**2.** **С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?**

а) с 576 г.н.э. б) с 776 г. до н.э.

в) с 392 г. н.э. г) с 382 г. н.э.

**3. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**4. Основной прием в баскетболе, который позволяет партнерам взаимодействовать:**

а) остановка

б) передача

в) ведение

4) бросок.

**5. Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:**

а) непрерывный в) повторный

б) круговой г) интервальный.

**6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а) 6- ти минутный бег; в) лыжная гонка на 3 км;

б) бег на 100 метров; г) плавание 800 метров.

**7. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42 км 195 м в) 50 км 195 м

б) 32 км 195 м г) 45 км 195 м

**8. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. ХХХI Игры Олимпиады выбрал…**

а) Токио

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро

г) Мадрид

**9. Что такое адаптация?**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления;

г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**10. Каковы показатели пульса в норме у здорового взрослого нетренированного человека в состоянии покоя?**

а) 60-80; б) 70-90; в) 75-85; г) 50-70.

**11. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

а) жизненной емкости легких;

б) индекса гибкости;

в) роста;

г) объема легких.

**12. Во время игры в баскетбол после попадания мяча в кольцо игра начинается:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) с центра площадки | в) из-за боковой линии |
| б) из-за лицевой линии за кольцом | г) по решению судьи |

**13. Размеры волейбольной площадки:**

а) 16 × 9м**;** б) 18 × 9м; в) 18 × 12м; г) 16 × 8м.

**14. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру, называется** …

 а) бросок; б) подача; в) передача; г) прием.

**15. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на**...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей.

**16. Какие команды подаются судьей на старте бега на дистанции 1500 метров?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) «На старт! Внимание! Марш!» | в) «Внимание! Марш!» |
| б) «На старт! Марш!»; | г) «Приготовиться! Марш!». |

**17. К гимнастическим прыжкам относятся:**

а) прыжки в длину с места;

б) прыжки в высоту с разбега;

в) опорные и безопорные прыжки;

г) прыжки со скакалкой.

**18. С помощью челночного бега 3 × 10м у школьников 5-8 классов определяют:**

а) скоростные способности в) координационные способности

б) скоростно-силовые способности г) силовые способности

**19. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»**

а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**20.В каком году в Советском Союзе был введен комплекс ГТО?**

а) 1931 б) 1935

в) 1941 г) 1945

**21. Амплитуда движения измеряется в** ...

|  |  |
| --- | --- |
| а) минутах | в)угловых градусах |
| б) метрах | г)секундах |

**22. Какой предмет используется при занятиях художественной гимнастикой?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) теннисный мяч | в) обруч |
| б) диск | г) мяч для настольного тенниса |

**23. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время.**..

|  |  |
| --- | --- |
| а) подвижных и спортивных игр |  в) скоростно-силовых упражнений |
| б) выпрыгиваний вверх с места |  г) прыжков в глубину |

**24. К основным физическим качествам относятся:**

а) рост, вес, объем бицепсов, гибкость;

б) бег, прыжки, метание, выносливость;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

г) рост, прыжки, метание, гибкость.

**25. Бег на короткие дистанции иначе называют:**

а) курбет; б) рондат; в) спринт; г) финт.

**26. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является**...

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя зарядка;

г) выполнение физических качеств.

**27. Если при метании мяча спортсмен переходит контрольную линию, то ему**…

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет;

г) делается предупреждение.

28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б**)** опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) круглая спина.

**29. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории**...

а) биологических;

б) мотивов;

в) привычек;

г) убеждений.

**30. В каком виде спорта из приведенного списка соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) фигурное катание | в) лыжные гонки |
| б) санный спорт | г) горнолыжный спорт |

Максимум 30 баллов

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № задания | Ответы | Баллы |
| 1 |  | 1 |
| 2 |  | 1 |
| 3 |  | 1 |
| 4 |  | 1 |
| 5 |  | 1 |
| 6 |  | 1 |
| 7 |  | 1 |
| 8 |  | 1 |
| 9 |  | 1 |
| 10 |  | 1 |
| 11 |  | 1 |
| 12 |  | 1 |
| 13 |  | 1 |
| 14 |  | 1 |
| 15 |  | 1 |
| 16 |  | 1 |
| 17 |  | 1 |
| 18 |  | 1 |
| 19 |  | 1 |
| 20 |  | 1 |
| 21 |  | 1 |
| 22 |  | 1 |
| 23 |  | 1 |
| 24 |  | 1 |
| 25 |  | 1 |
| 26 |  | 1 |
| 27 |  | 1 |
| 28 |  | 1 |
| 29 |  | 1 |
| 30 |  | 1 |