

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
7–8 классы

**Инструкция по выполнению заданий**

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. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием 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 незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

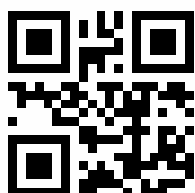
**III. Задание на установление соответствия между понятиями.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

***Желаем успеха!***





**10.** В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяжённости маршрута и ряда других его показателей, важных для того или иного вида спортивного туризма, походы разделяются на

- а) походы выходного дня, некатегорийные и категорийные
- б) походы выходного дня, прогулки, активный отдых
- в) экскурсии, спортивные походы, велосипедный туризм
- г) комбинированные походы, прогулки, походы выходного дня

**11.** Под физическим развитием понимается:

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

**12.** В формировании правильной осанки основную роль играют

- а) соблюдение правил личной гигиены и занятия физической культурой
- б) образ жизни и питание
- в) родители и друзья
- г) позвоночник и мышцы окружающие его

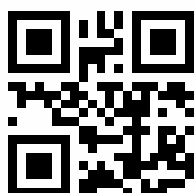
**13.** Физическая подготовка представляет собой

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

**14.** Под гибкостью как физическим качеством понимают

- а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных усилий
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.
- г) способность человека выполнять шпагат в течение продолжительного времени

***Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы!***



**15.** Выносливость человека **не** зависит от

- а) энергетических возможностей организма
- б) настойчивости, выдержки, мужества
- в) технической подготовленности
- г) максимальной частоты движений

**16.** Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя

- а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья
- б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния
- в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения
- г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание

**17.** Техникой физических упражнений принято называть

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г) рациональную организацию двигательных действий.

**18.** Высшая степень всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям всех сфер жизнедеятельности человека, отражает

- а) физическое развитие человека
- б) физическую форму человека
- в) физическое совершенство человека
- г) физическое состояние человека

**19.** При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется

- а) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- б) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- в) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- г) использовать упражнения, нагружающие все группы мышц

***Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы!***

**20.** Какое из приведённых утверждений сформулировано некорректно?

- а) Спорт – это соревновательная деятельность.
- б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г) Спорт – соблюдение определённых правил поведения.

**21.** Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как

- а) асоциальное поведение
- б) полезную привычку
- в) вредную привычку
- г) допустимое поведение

**22.** На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

**23.** В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- а) полезно, постоянно, прекрасно
- б) постоянно, постепенно, переносимо
- в) повторимо, постепенно, правильно
- г) просто, переносимо, понемногу

**24.** Целью корригирующей гимнастики является

- а) сохранение правильной осанки
- б) формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки
- в) удержание правильной осанки в положении стоя и сидя
- г) общеукрепляющий эффект для всех систем организма

**25.** Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей.

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание пострадавшей конечности возвышенного положения
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела
- г) смазывание ушибленного места йодом, холод на место ушиба, перевязывание ушибленного места бинтом, покой ушибленной части тела

***Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы!***



**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.**

***Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк работы.***

1. С 1912 по 1948 годы проводились конкурсы искусств на Олимпийских играх, включённые в программу Игр по инициативе Пьера де Кубертена. В 1912 году, участвуя под псевдонимом в конкурсе искусств на V Олимпийских играх в Стокгольме, Пьер де Кубертен завоевал золотую медаль за «Оду спорту» (номинация – литература). Главными словами знаменитой «Оды спорту» Пьера де Кубертена являются: \_\_\_\_\_.

2. Двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека, называется \_\_\_\_\_.

3. Спортсмен, который ходит сидя \_\_\_\_\_.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.**

***В бланке работы запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.***

1. Установите соответствие между материком и цветом кольца олимпийского флага.

<b>Материк</b>	<b>Цвет кольца</b>
А) Австралия	1) красный
Б) Азия	2) голубой
В) Америка	3) жёлтый
Г) Африка	4) зелёный
Д) Европа	5) чёрный

2. Установите соответствие между видом спорта и инвентарём, необходимым для игры.

<b>Вид спорта</b>	<b>Инвентарь</b>
А) хоккей	1. дротики
Б) футбол	2. мяч
В) бадминтон	3. волан
Г) кёрлинг	4. шары
Д) дартс	5. «камни»
Е) боулинг	6. шайба

***Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы!***