

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «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.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне...

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Затрудняюсь ответить.

Желаем успеха!

7. К видам туризма относится:

- а) пешеходный, горный, комбинированный туризм, экскурсии;
- б) велосипедный, спортивный туризм, активный отдых, походы выходного дня;
- в) пешеходный, лыжный, горный, водный туризм;
- г) спелеотуризм, туризм на автомашинах, прогулки выходного дня, мото-туризм.

8. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:

- а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперёд;
- б) объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер.
- в) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- г) календарный возраст.

9. Все ОРУ (общеразвивающие упражнения) динамического характера применительно к запросам и возможностям массового физического воспитания можно классифицировать на группы:

- а) выполнение ОРУ из положения стоя, выполнение ОРУ из положения лёжа, выполнение ОРУ из положения сидя, выполнение ОРУ на месте, выполнение ОРУ в движении;
- б) ОРУ для занятий спортивными играми, ОРУ для гимнастики, ОРУ для лёгкой атлетики, ОРУ для лыжной подготовки, ОРУ для плавания;
- в) элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами, на спортивных снарядах;
- г) сложные, простые, смешанные, комплексные.

10. Назовите основные физические качества;

- а) координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость.

11. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на:

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне;
- г) шведской стенке.

12. Самостоятельные физические упражнения в течение учебного дня обеспечивают:

- а) поддержание высокой работоспособности, активный отдых;
- б) предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения;
- в) поддержание здорового образа жизни в течение дня, коррекцию телосложения;
- г) рациональный режим дня, развитие физических качеств.

13. Что является основным критерием всестороннего и гармоничного физического развития?

- а) качество теоретических знаний о физической культуре;
- б) уровень развития физических возможностей;
- в) состояние здоровья;
- г) социализация личности.

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. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Свод основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК), _____.

2. Официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои» принадлежат городу – столице Олимпийских игр _____.

3. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу _____.

4. Звуковой атрибут спортивного судьи _____.

5. Вид спорта, который совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки, называется _____.

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

Фамилия, Имя, Отчество _____

Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

№ вопроса	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____