**Уважаемые учащиеся приглашаем вас принять активное участие в олимпиаде «Знатоки спорта». Мы надеемся, что вы будете активными, сосредоточенными и внимательными и мы увидим вас в победителях и призёрах нашей Олимпиады.**

Предлагаем вам задание для первого тура олимпиады для 7-8 классов.

Задание состоит из двух частей:

* задания в закрытой форме.
* задания в открытой форме.

Формы для ответов прилагаются (ниже).

*Уважаемые участники просьба присылать ответы в предлагаемой форме, работы не соответствующие требованиям и присланные позже указанного срока комиссией рассматриваться не будут.*

*Задания в закрытой форме*

1. **Первая Всероссийская олимпиада прошла в**

**а.** *Нижнем Новгороде в**1907**г.*

**б.** *Киеве в**1913**г.*

**в.** *Риге в**1914**г.*

**г.** *Всероссийские олимпиады не проводятся.*

1. **Высшим органом Олимпийского Комитета России (ОКР) является …**

**а.** *Бюро ОКР.*

**б.** *Исполнительный комитет.*

**в.***Совет федераций видов спорта.*

**г.** *Олимпийское собрание.*

1. **Главным достижением Первых Всемирных юношеских игр под патронажем Международного Олимпийского Комитета, проведенных в Москве в июле 1988 г., стало то, что …**

**а.** *их медали разъехались в**68**стран мира.*

**б.** *на играх было разыграно**162**комплекта наград.*

**в.** *юные спортсмены России завоевали**124**медали.*

**г.** *в программу игр вошли соревнования по**15**олимпийским видам спорта.*

1. **Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает …**

**а.** *фундаментальные знания общетеоретического характера.*

**б.** *инструктивно-методические знания.*

**в.** *знания о правилах выполнения двигательных действий.*

**г.** *все перечисленное.*

1. **Специфическим предметом обучения в процессе физического воспитания являются …**

**а.** *физические упражнения*.

**б.** *факты, понятия, термины*

**в.** *закономерности биомеханики.*

**г.** *двигательные действия.*

1. **Конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры является**

**а.** …*осознание необходимости физического совершенствования.*

**б.** *формирование готовности использования учебных образцов.*

**в.** *освоение физических упражнений*.

**г.** *применение их на практике*.

1. **Специфика физического воспитания по отношению к другим видам воспитания заключается в …**

**а.** *создании условий для протекания процессов физического развития человека.*

**б.** *обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.*

**в.** *повышении физической работоспособности человека.*

**г.** *укреплении здоровья и профилактике заболеваний.*

1. **Необходимость совершенствования физических возможностей человеческого**

**сообщества исторически обусловила формирование …**

**а.** …*физических упражнений.*

**б.** …*физического воспитания.*

**в.** …*физической культуры.*

**г.** …*видов спорта.*

1. **Двигательная активность, стимулирующая физическое развитие человека,**

**обозначается, как …**

**а.** …*совершенствование.*

**б.** …*физическая культура.*

**в.** …*упражнение.*

**г.** …*физическое воспитание.*

1. **«Непрерывность» физического воспитания характеризуется**

**а.** …*чередованием занятий различной направленности.*

**б.** …*взаимодействием эффектов занятий.*

**в.** …*сочетанием физических упражнений.*

**г.** …*отсутствием интервалов отдыха.*

1. **Оздоровительный эффект физического воспитания достигается в результате**

**а.** …*обеспечения полноценного физического развития.*

**б.** …*закаливания и физиотерапевтических процедур.*

**в.** …*формирования двигательных умений и навыков.*

**г.** …*совершенствования телосложения.*

1. **Форма физического упражнения представлена его …**

**а.** …*физиологическими и прочими сдвигами в организме*.

**б.** …*кинематическими характеристиками*.

**в.** …*внутренней и внешней структурой.*

**г.** …*содержанием*.

1. **Скоростные упражнения целесообразно сочетать с упражнениями «*на* *…***

**а.** …*координацию».*

**б.** …силу*».*

**в.** …*выносливость»*.

**г.** …*гибкость».*

1. **Основу двигательных способностей составляют**

**а.** *…методы обучения и воспитания.*

**б.** *…функциональные возможности организма.*

**в.** *…сила,**быстрота,**выносливость и гибкость.*

**г.** *…физические качества и двигательные навыки.*

1. **Основу совершенствования координационных способностей составляют методы**

**а.** …*воспитания физических качеств*.

**б.** …*обучения двигательным действиям*.

**в.** …*строго регламентированных упражнений.*

**г.** …*использования контрастных и сближаемых заданий*.

1. **Прикладная направленность физического воспитания подчеркивается в понятии**

**а.** *…«физическая подготовка».*

**б.** *…«физическая культурность».*

**в.** *…«физическое совершенство».*

**г.** *…«физическое образование».*

1. **Ценности, создаваемые в сфере физической культуры, не являются … .**

**а**.*…физическими.*

**б**.*…интеллектуальными.*

**в.** *…национальными.*

**г.** *…материальными*

1. **Базовая физическая культура наиболее полно представлена в …**

**а.** …*профессионально-прикладной физической культуре.*

**б.** …*системе образования**-**воспитания.*

**в.** *…адаптивной физической культуре.*

**г.** …*в школьной физической культуре.*

1. **Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности, направленные на …**

**а.** *…развитие физических качеств людей.*

**б.** *…оптимизацию физического состояния.*

**в.** *…подготовку к профессиональной деятельности.*

**г.** *…поддержание высокой работоспособности людей*.

1. **Здоровый стиль жизни – это …**

**а.** …*выполнение человеком социальных,**профессиональных и биологических**функций*.

**б.** …«*личностный стержень»,**являющийся мотивацией поведения.*

**в.** …*деятельность по достижению здорового образа жизни.*

**г.** …*побудительный стимул к здоровому образу жизни.*

1. **Функциональные изменения в организме, фиксируемые в конце занятия физическими упражнениями, принято обозначать, как …**

**а.** …*тренировочный эффект.*

**б.** …*утомление*.

**в.** …*недовосстановление.*

**г.** …*оперативное состояние.*

1. **Подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания, преимущественно направлены на…**

**а.** …*изменение оперативного состояния*

**б.** …*формирование двигательных умений*.

**в.** …*совершенствование двигательных навыков.*

**г.** …*достижение определенного уровня развития*.

1. **Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения,…**

**а.** *…способствующие снижению веса тела.*

**б.** *…объединенные в форме круговой тренировки.*

**в.** *…способствующие повышению частоты движений.*

**г.** *…совершенствующие координационные способности.*

1. **На этапе совершенствования двигательных действий преимущественно используются методы …**

**а.** …*стандартно-вариативного упражнения.*

**б.** …*стандартно-повторного упражнения.*

**в.** …*целостно-аналитического воздействия.*

**г.** …*избирательного и сопряженного воздействия.*

**25. Основой методики обучения двигательным действиям является обеспечение …**

**а.** …*цикличности выполнения упражнений.*

**б.** …*возрастной адекватность нагрузки.*

**в.** …*доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.*

**г.** …*постепенного повышения силы воздействия.*

1. **Основой методики воспитания физических качеств является обеспечение …**

**а.** …*возрастной адекватности нагрузки*

**б.** …*цикличности выполнения упражнений.*

**в.** …*постепенного повышения силы воздействия.*

**г.** …*доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.*

**27. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод …**

**а.** *…повторных усилий.*

**б.** *…вариативного упражнения.*

**в.** *…круговой тренировки.*

**г.** …*электростимуляции.*

1. **Величина физической нагрузки является производной от …**

**а.** …*количества повторений упражнений и их продолжительности*.

**б.** …*скорости,**темпа и мощности движений*.

**в.** …*её концентрации во времени*.

**г.** …*её объема и интенсивности*.

1. **Количество повторений на этапе начального разучивания движений**

**а.** …*обычно приближается к повторному максимуму*.

**б.** …*должно приводить к заметному утомлению*.

**в.** …*стимулирует рост энерготрат*.

**г.** …*сравнительно невелик*.

1. **Собственно силовые способности характеризуются …**

**а.** …*соотношением показателей абсолютной силы к собственному весу*.

**б.** …*продолжительностью фаз напряжений и расслаблений*.

**в.** …*количеством максимальных усилий в занятии.*

**г.** …*импульсом силы.*

**31. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются … устойчивостью.**

**а.** …*фагоцитарной…*

**в.** …*неспецифической…*

**б.** …*специфической…*

**г.** …*бактерицидной…*

1. **Фактором, преимущественно обусловливающим проявление специальной выносливости, является уровень развития …**

**а.** …*скоростно-силовых способностей.*

**б.** …*личностно-психических качеств.*

**в.** …*функциональной экономичности.*

**г.** …*анаэробных возможностей.*

*Задания в открытой форме*

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов*

1. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как …
2. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев обозначается, как …
3. Наука о проявлениях здоровья, закономерностях и механизмах его формирования, сохранения и укрепления обозначается, как …
4. Красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам обозначается, как …
5. Начальная стадия шахматной и шашечной партии, во время которой соперники развивают фигуры (шашки) из исходного положения так, чтобы придать желаемый характер дальнейшему течению игры, обозначается, как …
6. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как …
7. Органические вещества, входящие в состав биологических мембран, образующие энергетический запас, создающие защитные и термоизоляционные покровы, выполняющие гормональные функции, участвующие в механизме мышечных сокращений, обозначаются, как …
8. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным данным и стартующих одновременно, обозначается, как …

**Форма для ответа**

|  |  |
| --- | --- |
| Район, школа |  |
| Ф.И.О. (учащегося) |  |
| Класс |  |
| Ф.И.О. (учителя) |  |

*Уважаемые участники просьба присылать ответы в предлагаемой форме, работы не соответствующие требованиям и присланные позже указанного срока комиссией рассматриваться не будут.*

Форма для ответов на задание в закрытой форме

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ответ | №п/п | Ответ |
|  |  | 17. |  |
|  |  | 18. |  |
|  |  | 19. |  |
|  |  | 20. |  |
|  |  | 21. |  |
|  |  | 22. |  |
|  |  | 23. |  |
|  |  | 24. |  |
|  |  | 25. |  |
|  |  | 26. |  |
|  |  | 27. |  |
|  |  | 28. |  |
|  |  | 29. |  |
|  |  | 30. |  |
|  |  | 31. |  |
|  |  | 32. |  |

Форма для ответов на задание в открытой форме

|  |  |
| --- | --- |
| 33. |  |
| 34. |  |
| 35. |  |
| 36. |  |
| 37. |  |
| 38. |  |
| 39. |  |
| 40. |  |