**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, 2016/2017**

**Школьный этап**

**7-8 классы**

**Теоретический тур (45 минут)**

Задания с выбором одного правильного ответа

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

а. Положении об Олимпийской солидарности. б. Олимпийской клятве.

в. Олимпийской хартии. г. Официальных разъяснениях МОК.

**2. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.

в. год проведения Олимпийских игр.

г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**3. Выносливость человека не зависит от...**

а. энергетических возможностей организма. б. настойчивости, выдержки, мужества.

в.технической подготовленности. г. максимальной частоты движений.

**4. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а. подготовки к профессиональной деятельности.

б. развития резервных возможностей организма человека.

в. сохранения и восстановления здоровья.

г. физической подготовленности человека к жизни.

**5. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

а. ипподром. б. палестра. в. стадиодром. г. амфитеатр.

**6. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

а. у горы Олимп. б. в Афинах. в. в Спарте. г. в Олимпии.

**7. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

а. физическим развитием. б. физическими упражнениями.

в. физическим трудом. г. физическим воспитанием.

**8. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

а. обеспечения полноценного физического развития. б. совершенствования телосложения.

в. закаливания и физиотерапевтических процедур. г. формирования двигательных умений и навыков.

**9. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического**

**воспитания решаются на основе…**

а. закаливания и физиотерапевтических процедур.

б. совершенствования телосложения.

в. обеспечения полноценного физического развития.

г. формирования двигательных умений и навыков.

**10. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**11. 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.

**12. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …. году.**

а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

**13. Главной причиной нарушения осанки является...**

а слабость мышц.б.привычка к определенным позам.

в.отсутствие движений во время школьных уроков.г.ношение сумки, портфеля в одной руке.

**14 . Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно…**

а. уровнем развития первобытных людей.

б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей.

г. географическим расположением обитания людей.

**15. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а. возрастная адекватность нагрузки. б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений. г. постепенное повышение силы воздействия.

**16. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …**

а. спорте. б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре. г. кондиционной физической культуре.

**17. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории…**

а. биологических. б. мотивов. в. привычек. г. убеждений.

**18. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует…**

а. скорость кровотока в работающих мышцах. б. уровень потребления кислорода организмом.

в. скорость перемещения звеньев тела. г. количество затраченного на работу гликогена.

Задание, в котором правильный ответ надо дописать

**19. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

Конечной целью шахматной игры является …

Задание на соотнесение понятий и определений

**20. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх**

**олимпийских медалей**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Фамилии |
| А - Гандбол | 1. Александр Лавров |
| Б - Лёгкая атлетика | 2. Виктор Санеев |
| В – Фехтование | 3. Станислав Поздняков |
| Г – Синхронное плавание | 4. Анастасия Давыдова |
| Д – Спортивная гимнастика | 5. Лариса Латынина |

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, 2016/2017**

**Школьный этап. 7-8 классы**

**Практический тур**.

**Гимнастика**

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

Учителям и судьям не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2 секунды.

Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.;

- появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1;0,2 - 0,3; 0,5 балла

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения). В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит 20,0 баллов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов не менее 6 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

*Девушки 7-8 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -2,0б | - 2,0 балла |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед – 3,0б | - 3,0 балла |
| 3. | Перекатом назад - стойка на лопатках (держать) – 3,0б | - 3,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать - прыжок вверх ноги врозь – 2,0б | - 2,0 балла |

*Юноши 7-8 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -2,0б | - 2,0 балла |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед – 3,0б | - 3,0 балла |
| 3. | Перекатом назад – стойка на лопатках, без рук (держать) – 3,0б | - 3,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать - прыжок вверх с поворотом на 180 – 2,0б | - 2,0 балла |

**Легкая атлетика**

Юноши 7-8 классы

1. бег на 1000 м.

Девушки 7-8 классы

1. бег на 500 м.

Оценка исполнения

Фиксируется время до 0,1 сек.