**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2021-2022 учебный год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**7-8 классы**

Олимпиада должна проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Олимпиада состоит из 2 туров – теоретико-методический (30 минут) и практический (60 минут). Теоретический тур представляет собой выполнение теста (максимум 20 баллов). Практический тур состоит в выполнении заданий по 2 видам спорта из школьной программы (максимум 40+40 баллов).

Победителии призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы в практическом туре начисляются в соответствии с результатом, показанным участником в отдельных испытаниях. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов, набранных им за выполнение каждого задания – чем больше сумма, тем выше результат. В случае равенства результатов нескольких участников приоритет отдаётся набранным баллам в тесте, в случае этого равенства приоритет располагается в следующем порядке – лёгкая атлетика, спортивные игры. Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми результатами располагаются в алфавитном порядке.

***Желаем успеха!***

**Теоретико-методический тур (30 минут). 7-8 КЛАСС**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

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

**3. Задание в форме**, предполагающей **графическое изображение** исходных положений для выполнения физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**ТЕСТ.**

**1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились…**

**а.** …у подножия горы Олимп.

**б.** …в местности, называемой Олимпией.

**в.** …в честь олимпийских богов.

**г.** …после зажжения олимпийского огня.

**2. Физические упражнения – это…**

**а.** …естественные движения и способы передвижения.

**б.** …движения, выполняемые на уроках физической культуры.

**в.** …действия, выполняемые по определенным правилам.

**г.** …сложные двигательные действия.

**3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как…**

**а.** …легкая.

**б.** …средняя.

**в.** …большая.

**г.** …очень большая.

**4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием…**

**а.** …физическое воспитание.

**б.** …филогенез.

**в.** …физическое развитие.

**г.** …физическое совершенство.

**5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как…**

**а.** …физическое воспитание.

**б.** …физическое упражнение.

**в.** …физическая подготовка.

**г.** …физическая культура.

**6. Предметом обучения в физической воспитании являются…**

**а.** …физические упражнения.

**б.** …двигательные действия.

**в.** …физкультурные знания.

**г.** …методы воспитания.

**7. Основным специфическим средством физического воспитания является…**

**а.** …закаливание.

**б.** …соблюдение режима дня.

**в.** …физическое упражнение.

**г.** …солнечная радиация.

**8. Двигательными умениями и навыками принято называть…**

**а.** …способность выполнить упражнение без активизации внимания.

**б.** …правильное выполнение двигательных действий.

**в.** …уровень владения движениями при активизации внимания.

**г.** …способы управления двигательными действиями.

**9. Подготовительные упражнения применяются если…**

**а.** …обучающийся недостаточно физически развит.

**б.** …в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

**в.** …необходимо устранять причины возникновения ошибок.

**г.** …применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?**

**а.** Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

**б.** Взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

**в.** Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

**г.** Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

**11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время…**

**а.** …прогибания туловища назад.

**б.** …скрещивания рук.

**в.** …вращениях тела.

**г.** …разведения рук в стороны.

**Отметьте все позиции.**

**12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие…**

**а.** …способствующие увеличению мышечной массы.

**б.** …способствующие повышению быстроты движений.

**в.** …способствующие снижению веса тела.

**г.** …формированию правильной осанки.

**13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.**

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

**14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как…**

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.**

**Нарисуйте изображения движений:**

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

**Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**7-8 класс**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 (пиктограммы)** | | | | | | | Повороты туловища | | | | |  | |
| Приседания | | | | |  | | Ходьба | | | | |  | |
| Наклоны в сторону | | | | |  | | Бег | | | | |  | |
| Наклоны вперед | | | | |  | | Мах правой ногой вправо | | | | |  | |

**Оценка (**слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подписи жюри**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**7-8 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (60 минут)**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

**Юноши/Девушки**

В 8 м. от ворот устанавливаются 5 мячей; расстояние между ними 1 м. На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м. Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.

Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обежал стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек. Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша. Победителем считается тот, кто затратит меньшее время на выполнение данного упражнения.

|  |
| --- |
|  |

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Юноши/Девушки.**

Легкоатлетический кросс (бег) – дистанция 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки). Выполняется на беговой дорожке стадиона или кроссовой трассе. Результат измеряется в минутах и секундах.