

ф-н-т

Атмосфера

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап 9-11 класс (теоретический тур)**

**На тестирование отводится 45 минут.**

**Максимальное количество баллов за теоретический тур – 55.**

**Инструкция по выполнению задания**

Задания объединены в 6 групп:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения или вопроса.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.*

**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.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.*

**3. Задание на соответствие** понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям.

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 бала. Неправильное указание - 0 баллов.*

**4. Задания на определение последовательности**, то есть перечислить на ваш взгляд правильные позиции в нужной последовательности. Жюри оценивает каждую представленную правильно в нужной последовательности позицию в 0,5 баллов.

**5. Задание в форме**, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик.

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла.*

*Неправильное указание - 0 баллов.*

**6. Задания с графическими изображениями.**

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание - 0 баллов.*

*Задания в закрытой форме (19 баллов)*

**1. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:**

- а. двигательным умением;
- б. двигательным навыком;
- в. техническим мастерством;
- г. двигательной одарённостью

**2. Показатели, характеризующие физическое развитие человека:**

- а. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- б. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- в. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств.
- г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

**3. Под двигательной активностью понимают...**

- а... суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б... определенную меру влияния физических упражнений на организм



занимающихся;

в... определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;

г... педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

**4. Олимпийская клятва даётся от имени:**

☒ а... спортсменов;

☐ б... судей;

в... спортсменов, руководителей МОК и судей;

г... спортсменов и судей.

**5. Как в Древней Греции называлась игра, подобная футболу?**

☒ а... сферобол;

☐ б... агонистика;

в... сферистика;

г... эпискирос.

**6. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:**

а... Правительство страны;

☒ б... Министерство спорта;

в... Национальный олимпийский комитет;

г... Национальные спортивные федерации.

**7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

☒ а... подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б... величиной их воздействия на организм;

в... временем и количеством повторений двигательных действий;

г... напряжением определенных мышечных групп.

**8. Физическая нагрузка упражнений, характеризующая увеличение частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как:**

а. легкая;

☒ б. средняя;

в. большая;

г. очень большая.

**9. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...**

а... физическим совершенством;

☒ б... спортивной тренировкой;

в... физической подготовкой;

г... физической нагрузкой.

**10. Основной метод развития выносливости:**

а... метод равномерного непрерывного упражнения;

☒ б... метод переменного непрерывного упражнения;

в... метод повторного выполнения двигательных действий;

г... метод круговой тренировки.

**11. Какой должна быть ЧСС при нагрузке средней интенсивности, высокой интенсивности, низкой интенсивности, большой интенсивности?**

1) 180 ударов в минуту и выше;

☒ 2) 130-160 ударов в минуту;

3) 165-180 ударов в минуту;

4) до 130 ударов в минуту.

а... 2, 1, 4, 3;;

б... 1, 2, 3, 4;

в... 2, 4, 3, 1;

г... 2, 1, 3, 4.

**12. Продолжается ли игра в баскетбол при ничейном результате?**

а... засчитывается ничья;

б... пробиваются штрафные броски;

в... назначаются 5-минутные периоды до определения победителя;

г... играют до одного "золотого" попадания

**13. Факельная эстафета олимпийского огня, зажжённого в Олимпии, стала традиционной после Игр...**

а... IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Голландия).

б... X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США).

в... XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия).

г... XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

**14. Какой срок негативного воздействия на организм оказывают алкогольные напитки?**

а) 2 недели;

б) 1 день;

в) 3 дня;

г) 1 неделя.

**15. Что включает в себя основная часть урока физической культуры?**

а... решение задач обучения технике различных двигательных действий;

б... организация занимающихся, функциональная и психологическая подготовка;

в... снижение физической нагрузки на организм занимающихся;

г... выполнение строевых и общеразвивающих упражнений. .

**16. Способ решения двигательной задачи принято обозначать как...**

а. ...форму физического упражнения.

б. ...основу техники движений.

в. ...технику двигательных действий.

г. ...содержание физического упражнения.

**17. Что следует понимать под утомлением?**

а) способность длительное время выполнять напряжённую работу;

б) поддержание заданной интенсивности длительное время;

в) временное снижение работоспособности;

г) способность продолжить деятельность с прежней эффективностью.

**18. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:**

а. ...в нападении;

б. ...защите;

в. ...противодействию;

г. ...взаимодействию.

**19. Адаптация - это?**

а... Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б... Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в... Процесс восстановления;

г... Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.



Задания в открытой форме (10 баллов)

Завершите определение, вписав соответствующее слово.

20... Организация спортивной борьбы с помощью определённых индивидуальных, групповых и командных действий называется

Вольная борьба

21... Основным источником энергии в организме служат

углеводы

22... Путём открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал

Зайк

23. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть

Тренировочная

деятельность

24. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина

ЧСС

Задания на соответствие (6,5 баллов)

25. Приведите в соответствие виды осанки с их характеристиками.

1. Нормальная
2. Сутулая
3. Выпрямленная
4. Лордотическая
5. Кифотическая

А. 4 Увеличенный грудной кифоз при несколько наклоненной вперед шее или выдвинутой вперед голове

Б. 1 Равномерное распределение всех изгибов позвоночного столба

В. 5 Выраженный грудной кифоз

Г. 3 Недостаточное развитие изгибов, позвоночный столб почти прямой

Д. 2 Поясница принимает как бы седлообразную форму, а таз наклонен кпереди более сильно, чем при других видах осанки

26. Определите соответствие видов и примеров упражнений по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств

1. Скоростно-силовые виды упражнений
2. Упражнения на выносливость
3. Упражнения на координацию движений
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения, требующие комплексного применения навыков в разных условиях

А. 3 Прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения

Б. 2 Плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции

В. 5 Прыжки, метания

Г. 1 Фехтование, бокс, борьба

Д. 4 Упражнения в растягивании

27. Установите соответствие видов занятий и того, что в них включается

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
2. Внеклассная работа
3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

А. 3 Занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки

Б. 1 Гимнастика до учебных занятий, упражнения на удлиненных переменах

В. 2 Дни здоровья и спорта, физкультурные праздники, туристические походы и слёты



Задания на определение последовательности (3,5 баллов)

28. Перечислите основные фазы движений в нужной последовательности исполнения, на которые условно подразделяют бег на короткие дистанции (или спринт)?

*В первую очередь нужна разминка и растяжка мышц, потом нужно стать в стойку для бега и ожидать сигнала, после чего побегать.*

29. Перечислите в нужной последовательности команды судьи при выполнении спортсменами низкого старта?

*1) Самочувствие; 2) Вставание мышц; 3) Усс*

Задание на перечисление (8 баллов)

30. Назовите четыре внешних признака, по которым можно самостоятельно оценить степень реакции организма на физическую нагрузку.

Задание с графическим изображением (8 баллов)

31. В вариантах А, Б, В, и Г выберите один, на ваш взгляд, правильный ответ.



**А.**

Игрок 1 ведет мяч на чужой половине площадки. Какое следует принять решение?

- 1) Атаковать кольцо самому
- 2) Передать мяч игроку 2
- 3) Передать мяч игроку 3
- 4) Передать мяч игроку 4

**Б.**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки. Какому игроку целесообразно передать мяч, чтобы не сорвать атаку?

- 1) Игроку 2
- 2) Игроку 3
- 3) Игроку 4
- 4) Игроку 5

**В.**

Игрок 1 владеет мячом на своей половине площадки. Какому игроку лучше всего передать мяч?

- 1) Игроку 2
- 2) Игроку 3
- 3) Игроку 4
- 4) Игроку 5

**Г.**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки. Кто из игроков защиты должен встретить игрока с мячом?

- 1) Игрок 1
- 2) Игрок 2
- 3) Игрок 3
- 4) Никто

*28.5 5  
Т-20.5 П-21 М-46.5 5*