

Анастасия К.

Ф-11-5

**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;
- 1 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;
- 1 в. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств.
- г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

3. Под двигательной активностью понимают...

- 1 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. ...противодействии;

☒ г. ...взаимодействии.

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.

- 2 20... Организация спортивной борьбы с помощью определённых индивидуальных, групповых и командных действий называется тактика
- 2 21... Основным источником энергии в организме служат углевод белки жиры
- 2 22... Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал Валек-забивка
23. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическая культура
- 2 24. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина пульс

Задания на соответствие (6,5 баллов)

25. Приведите в соответствие виды осанки с их характеристиками.

- + 1. 8 Нормальная
2. 6 Сутулая
- 1,5 + 3. 2 Выпрямленная
- + 4. 8 Лордотическая
5. а Кифотическая
- А. Увеличенный грудной кифоз при несколько наклоненной вперед шее или выдвинутой вперед голове
- Б. Равномерное распределение всех изгибов позвоночного столба
- В. Выраженный грудной кифоз
- Г. Недостаточное развитие изгибов, позвоночный столб почти прямой
- Д. 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. 5 Прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения
- + Б. 2 Плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции
- В. 3 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
- 1 А. Занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки
- 2 Б. Гимнастика до учебных занятий, упражнения на удлиненных переменах
- 0,5 3 В. 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)?

Внимание / разогрев мышц, стойка, ожидание команд судьи, старт - бегать

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

На старт, внимание, марш

Задание на перечисление (8 баллов)

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

Видение лица, стигматика, покраснение (железы) давления, учащение пульса

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

Т-23,55 П-24,5 И-47,55