

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

школьный этап

2018–2019 уч. г.

9–11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
+ а) 3 минуты; б) 7 минут; ☒ в) 5 минут; г) 10 минут.
2. Назовите способы передвижения человека (обозначьте все правильные позиции):
+ ☒ а) ползание; б) группировка; ☒ в) прыжки; г) метания.
3. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания? (обозначьте все правильные позиции):
+ а) метание дротика; ☒ б) ускорение; ☒ в) кувырки; ☒ г) подтягивание.
4. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека специалисты расценивают как:
+ а) асоциальное поведение;
+ б) респективную привычку;
☒ в) вредную привычку;
г) консекветное поведение.
5. Современное олимпийское пятиборье состоит из:
а) стрельбы, метания, прыжков, фехтования, конного спорта;
+ б) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания;
☒ в) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса.
6. Выносливость человека не зависит от:
а) силы мышц;
+ б) настойчивости, выдержки, мужества;
☒ в) быстроты двигательной реакции.
7. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?:
+ ☒ а) работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц.
б) работа мышц активизирует работу половой системы;
в) занятия физической культурой отрицательно влияют на репродуктивную функцию человека;
г) все перечисленное верно.
8. При сдаче норм ГТО к обязательным видам относят (обозначьте все правильные позиции):
— а) бег на 100м;
☒ б) прыжок в длину;
☒ в) наклон вперед;
г) подъем туловища из положения лежа на спине.
9. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:
а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья;
б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния;

- + в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения;
- + ☒ г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание.

10. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности; ☒ б) физкультурной деятельности;
- в) образовании; г) организации досуга.

11. Как называется олимпийская дистанция, в которой конькобежцы двигаются по кругу:

- + а) лонг-трек; в) раунд-трек;
- + ☒ б) шорт-трек; г) стипль-чез.

12. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности:

- ☒ а) физической культуры; в) физического совершенства;
- б) физического воспитания; г) видов спорта.

13. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

- + а) гребля; ☒ б) акробатика;
- + в) тяжёлая атлетика; г) плавание.

14. Когда и где принято решение о возрождении олимпийского движения?

- а) 23 июня 1894 г. в Париже; в) 20 июня 1904 г. в Лондоне;
- ☒ б) 6 апреля 1896 г. в Греции; г) 21 мая 1901 г. в Париже.

15. Что такое здоровый стиль жизни?

- а) способ жизнедеятельности личности;
- б) повседневная деятельность личности в обществе;
- в) то же, что и здоровый образ жизни;
- ☒ г) конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни.

16. Какое оружие используется в фехтовании:

- ☒ а) только шпагу; б) только шпагу и рапиру; в) шпагу, саблю и рапиру; г) только рапиру.

17. Дзю-до – самостоятельный вид борьбы, но первоначально он был частью другого единоборства:

- ☒ а) каратэ; б) тейквондо; в) джиу-джитсу; г) самбо.

18. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?:

- + а) кистями рук; ☒ б) всей рукой; в) руками и ногами; г) ногами.

19. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- ☒ в) напряжением определенных мышечных групп;
- г) величиной их воздействия на организм.

20. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- + а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; ☒ г) 22-25 годам.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

- 1. Свободное переворачивание тела в воздухе обозначают как...
- 2. Отвлекающий прием, применяемый нападающим перед осуществлением истинных действий обозначают как...
- 3. Устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов обозначают как...
- 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий обозначается как ...

5. Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований - это...

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

1. Сопоставьте вид спорта и страну, являющуюся его родиной.

Вид спорта:			
1. керлинг - <i>ч</i>	2. гандбол - <i>а</i>	3. баскетбол - <i>б</i>	4. настольный теннис - <i>г</i>
Страна:			
а) США ; б) Англия; в) Шотландия; г) Дания.			

2. Установите соответствие даты и события, определяющего ее.

Дата			
1) 1924 - <i>А</i>	2) 1925 - <i>В</i>	3) 1960 - <i>Б</i>	4) 1936 - <i>Г</i>
Событие			
А) решение о проведении 1 зимних Олимпийских игр; Б) Первая эстафета Олимпийского огня; В) 1 зимние Олимпийские игры; Г) I Параолимпийские игры.			

3. Соотнесите термин и определение.

термин			
1) педотриб <i>а</i>	2) экихерия - <i>г</i>	3) олимпиионник - <i>б</i>	4) эланодик - <i>в</i>
определение			
А) победитель Олимпийских игр; Б) судья-распорядитель на Олимпийских играх в Древней Греции; В) священное перемирие; Г) тренер в Древней Греции.			

4. Установите соответствие между названиями частей урока и их основными задачами.

Части урока	Основные задачи
1. <i>Б</i> подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. <i>В</i> основная	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. <i>А</i> заключительная	В) обеспечить активную учебную деятельность учащихся для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков

IV. Задания, связанные с перечислением.

1. Перечислите известные Вам приемы массажа.

растирание, постукивание, жонглирование, поглаживание

2. Перечислите отличительные признаки умения.

V. Задания на правильную очередность действий.

1. Расположите в правильной последовательности упражнения применяемые для повышения скорости бега в основной части занятия:

а) дыхательные упражнения;

а, в, г, ж, д, е, б.

б) ходьба;

в) бег на месте с высокой частотой;

г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха;

д) повторный бег на короткие дистанции;

е) легкий продолжительный бег;

ж) прыжковые упражнения с отягощением и без.

2. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

а) дать понюхать нашатырь;

б, в, г, а.

б) придать пострадавшему горизонтальное положение;

в) обеспечить приток свежего воздуха;

г) обернуть лицо холодной водой.

VI. Опишите упражнение.



- | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 0,5 | 1. | 2. | 3. | 0,5 | 4. | 5. | 6. |
| исходное | закладываем | исходное | исходное | исходное | руки вперед | закладываем | закладываем |
| пожатие | руки вверх | пожатие | пожатие | пожатие | (открыть) | руки вперед | руки вперед |
| ноги на | руки | ноги на | ноги на | ноги на | руки вперед | руки вперед | руки вперед |
| ширине | руки | ноги на | ноги на | ноги на | руки вперед | руки вперед | руки вперед |
| плеч | руки | ноги на | ноги на | ноги на | руки вперед | руки вперед | руки вперед |
| руки к плечам | руки | руки к плечам | руки к плечам | руки к плечам | руки вперед | руки вперед | руки вперед |
| | | | | | руки вперед | руки вперед | руки вперед |
| | | | | | руки вперед | руки вперед | руки вперед |

165