

**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; в) физкультурной деятельности;

б) 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; в) акробатика;

б) 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) тоже, 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 единоборств:

— 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 Г	2. гандбол Б	3. баскетбол А	4. настольный теннис В
Страна:			
а) США ; б) Англия; в) Шотландия; г)Дания.			

2. Установите соответствие даты и события, определяющего ее.

Дата			
1)1924 Б	2)1925 Г	3)1960 А	1)1936 В
Событие			
А) решение о проведении 1 зимних Олимпийских играх; Б)Первая эстафета Олимпийского огня; В)1 зимние Олимпийские игры; Г)1 Параолимпийские игры.			

3. Соотнесите термин и определение.

термин			
1)педотриб А	2)экихерия В	3)олимпионник Б	4)эланнодик Г
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. Б подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. основная В	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. А 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. *Тайский*

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:

- 7 а) дыхательные упражнения;
4 б) ходьба;
3 в) бег на месте с высокой частотой;
6 г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5 д) повторный бег на короткие дистанции;
1 е) легкий продолжительный бег;
2 ж) прыжковые упражнения с отягощением и без.

Е ж в б д г а

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

- 1 а) дать понюхать нашатырь;
4 б) придать пострадавшему горизонтальное положение;
3 в) обеспечить приток свежего воздуха;
2 г) обтереть лицо холодной водой.

а, з, в, б.

VI. Опишите упражнение.



1. 2. 3. 4. 5. 6

и.п.

- 1- ноги по ширине плеч, руки к плечам

и.п.

- 2- ноги в по ширине плеч, руки к плечам.

и.п.

- 3- ноги по ширине плеч, руки врозь

и.п.

- 4- шаг назад, руки вперёд.

- 5- вынос левой ногой, руки вверх, приседание

6. встать.

125