

**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; ☒ 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 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 В	2. гандбол а	3. баскетбол б	4. настольный теннис г
Страна:			
а) США ; б) Англия; в) Шотландия; г) Дания.			

2. Установите соответствие даты и события, определяющего ее.

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

3. Соотнесите термин и определение.

термин			
1) педотриб а	2) экихерия б	3) олимпионник в	4) эланныдик 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. 85 подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. 86 основная	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижение 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. *растирание, поглаживание, растирание*
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: *в, е, д, з, ж, а, б.*

- а) дыхательные упражнения;
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:

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

БАГВ

VI. Опишите упражнение.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

+ 1. ноги на ширине плеч, руки на плечах.

2. одна нога согнутая, ~~руки~~ по одной ноге прямая, руки в стороны.

+ 3. ноги на ширине плеч, руки на плечах.

4. ~~руки~~ на ширине плеч, руки в стороны.

5. одна нога прямая, руки прямая.

6. стоит на коленях. руки вверх.

115