

**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 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... *кэппео*

+ 2. Отвлекающий прием, применяемый нападающим перед осуществлением истинных действий обозначают как... *фиктот*

3. Устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов обозначают как...

+ 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий обозначается как... *тренированность*

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

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>Б</i>	2. гандбол <i>В</i>	3. баскетбол <i>А</i>	4. настольный теннис <i>Б</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>Г</i>	4) 1936 <i>Б</i>
Событие			
А) решение о проведении I зимних Олимпийских игр; Б) Первая эстафета Олимпийского огня; В) I зимние Олимпийские игры; Г) I Параолимпийские игры.			

3. Соотнесите термин и определение.

термин			
1) педотриб <i>Г</i>	2) экихерия <i>В</i>	3) олимпиионник <i>А</i>	4) эланнодик <i>Б</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>В</i> подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. <i>Б</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. *1. Потряхивание, растирание, пощипывание, разминание, ватман*
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:

- б) 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.

Д Г не Е Б А В

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

- а) дать понюхать нашатырь;
б) придать пострадавшему горизонтальное положение;
в) обеспечить приток свежего воздуха;
г) обернуть лицо холодной водой.

Б В Г А

VI. Опишите упражнение.



1. 2. 3. 4. 5. 6

1. И.п. ноги врозь, ст
руки к плечам

2.

3. И.п. ноги врозь, ст
руки к плечам

4. И.п. руки в стороны,
ноги врозь,
упражнение "Маятник"

5. руки вперед собой,
левой или правой
ногой

6. Вперед на колени,
руки вверх - прогнувшись

215