

**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; б) тяжёлая атлетика; в) акробатика;
 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... *сальто*
 - 2. Отвлекающий прием, применяемый нападающим перед осуществлением истинных действий обозначают как... *обман*
 - 3. Устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов обозначают как... *выносливость*
 - 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. 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 <u>Б</u>	2. гандбол <u>Б</u>	3. баскетбол <u>А</u>	4. настольный теннис <u>Г</u>
Страна:			
а) США ; б) Англия; в) Шотландия; г)Дания.			

2. Установите соответствие даты и события, определяющего ее.

Дата			
1)1924 <u>Б</u>	2)1925 <u>А</u>	3)1960 <u>Г</u>	4)1936 <u>В</u>
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 <u>Б</u>	2)экихерия <u>В</u>	3)олимпионник <u>Г</u>	4)эланнодик <u>А</u>
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. подготовительная <u>Б</u>	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. основная <u>БА</u>	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. заключительная <u>В</u>	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. *разминание, 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:

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

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

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

VI. Опишите упражнение.



1. 2. 3. 4. 5. 6

— (1) основная стойка)

- 1) исходное положение
- 2) (наклон в выпад) шаг, выпад влево, наклониться
- 3) исходное ~~с~~ положение.
- 4) на шаг наклониться правой рукой ~~наклон~~ наклониться левой рукой.
- 4) руки вместе шаг в сторону.
- 5) выпад на шаг правой ногой, наклониться руки вверх.

156