

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре**

2017/18 учебный год

9–11 класс

Теоретический тур

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся 9–11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме), то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Правильно выполненные задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оцениваются в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, каждый «неправильный» ответ – минус 0,25 балла.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме), то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (термин), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный определение (термин) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оцениваются в 2 балла.

3. Задания «на соответствие» двух столбцов, связанные с сопоставлением представленных позиций.

Каждый правильно указанный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Необходимо проранжировать («от простого к сложному», «от меньшего к большему» и т. д.).

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

5. Задания, предполагающие перечисление или описание известных вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

6. Задания с графическими изображениями двигательных действий. Рисунки выполняются в таблице. Графические изображения должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную вами позицию.

Полноценно выполненные задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений, оцениваются в 3 балла, при этом каждое верное изображение (физическое упражнение) оценивается в 0,5 балла.

7. Задание-кроссворд. Необходимо решить кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов (каждая буква в одной клеточке), соблюдая нумерацию: по горизонтали и по вертикали.

Полноценное выполнение «задания-кроссворда» оценивается в 12 баллов, при этом каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету: напишите фамилию, имя, отчество учителя и свои, номер школы и класс, в которых вы учитесь.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию

1. Инструкция к тесту мне

- а) понятна
- б) понятна отчасти
- в) понятна не полностью
- г) непонятна

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) да, но стесняюсь

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

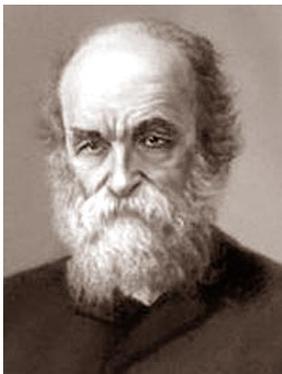
Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов
(в закрытой форме)

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Как называли судей на античных Олимпийских играх

- а) секундометристы
- б) элланодики
- в) арбитры
- г) подьячий

2. Выдающийся анатом, антрополог, психолог и педагог, создатель стройной научной системы физического образования в нашей стране, принадлежащий к лучшим представителям русской науки



- а) Алексей Дмитриевич Бугровский
- б) Петр Францевич Лесгафт
- в) Николай Панин-Коломенкин
- г) Вячеслав Измайлович Срезневский

3. В каких видах спорта в Новое время принимали участие женщины?

- а) соревнования по баскетболу
- б) соревнования по плаванию и водному полу
- в) соревнования по теннису и игре в гольф
- г) соревнования по горным лыжам и фристайлу

4. Максимально возможные границы деятельности органов и систем человека, которые выявляются в процессе выполнения предельных и околопредельных нагрузок, по сравнению с состоянием относительного покоя, понимается как

- а) функциональные резервы организма
- б) частота сердечных сокращений

- в) выполнение упражнений
- г) тренировочное занятие в спортивной секции

5. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является

- а) положение о проведении Олимпийских игр
- б) правила Олимпийских игр
- в) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК)
- г) Олимпийская Хартия

6. Назовите вид спорта, который подразумевает скоростной спуск на спортивных санях по специальным трассам.

- а) фехтование
- б) керлинг
- в) прыжки на лыжах с трамплина
- г) санный спорт

7. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50–60 % от максимального) и предельным количеством повторений способствует (отметьте все позиции)

- а) увеличению абсолютной силы
- б) росту мышечной массы
- в) увеличению относительной силы
- г) росту взрывной силы.

8. Различают три группы способов лыжных ходов (отметьте все позиции)

- а) комбинированные
- б) прямолинейные
- в) попеременные
- г) одновременные

9. Физические качества – это

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека

в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

10. подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- а) игроком задней линии
- б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе
- в) в левом или правом углу площадки
- г) через пять секунд после свистка судьи

11. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

- а) физкультурной группой
- б) спортивной группой
- в) основной медицинской группой
- г) здоровой медицинской группой

12. Неловкое движение может вызвать в суставе

- а) открытый перелом
- б) ушиб
- в) вывих и растяжение связок
- г) закрытый перелом

13. «Проба», основанная на использовании метода, при помощи которого можно самостоятельно определить свою тренированность с помощью оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, называется

- а) проба частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- б) проба Руфье
- в) проба Штанге
- г) проба Дабл-степ

14. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными возможностями (инвалидов) – это

- а) адаптивная физическая культура
- б) лечебная физическая культура
- в) жизнеспособная культура
- г) физкультурно-оздоровительная культура

15. Объективной (прямой) оценкой выносливости является

- а) коэффициент выносливости
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО)
- в) время поддержания заданной активности
- г) максимальное потребление кислорода

16. В игре «Лепта» место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу называется

- а) город
- б) пригород
- в) околица
- г) городище

17. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту (отметьте все позиции)

- а) лазанье в один приём
- б) лазанье в два приёма
- в) лазанье в три приёма
- г) лазанье в четыре приёма

18. Прикладное направление физической культуры, включающее в себя освоение движений и действий на занятиях физической культурой на развитие профессионально значимых физических качеств и успешного овладения будущей профессией, называется

- а) военно-прикладная физическая культура
- б) адаптивная физическая культура
- в) профессионально-прикладная физическая культура
- г) лечебная физическая культура

19. Основная цель физкультурного образования, включающая в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность – это

- а) валеологическая культура личности
- б) спортивная культуры личности
- в) физическая культура личности
- г) культура воспитания личности

20. Фаза работоспособности, характеризующаяся постепенным увеличением продуктивности физической работоспособности (труда), усилением обменных процессов, возрастанием активности нервной и сердечно-сосудистой систем, психических процессов, длительность которой от 1–2 минуты до 1 часа и более, называется

- а) фазой устойчивого состояния
- б) фазой вработывания, или нарастающей работоспособности
- в) фазой временного снижения
- г) фазой высокой работоспособности

**Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)
Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

21. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется ...

22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется ...

23. Командный вид бега, во время которого спортсмены одной команды последовательно, один за другим пробегают определённую дистанцию (этап), передают друг другу эстафетную палочку, называется ... бег

24. Психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинять своё поведение общепринятым нормам, называются ... качествами

Задания на «соответствие» двух столбцов

25. Сопоставьте качественные уровни в результативности освоения любого двигательного действия (на соответствие)

Вид двигательной деятельности	Качественный уровень
1. Двигательное умение	1. Подразумевает уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия
2. Двигательный навык	2. Подразумевает уровень владения техникой двигательного действия, при котором ещё необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения

26. Сопоставьте уровень развития физических способностей нормативами комплекса ГТО

Вид норматива ГТО	Способности
1. Прыжок в длину с места	1. Уровень развития скоростных способностей
2. Бег 60 или 100 м	2. Уровень развития гибкости
3. Подтягивание на высокой/низкой перекладине	3. Уровень развития силовых способностей
4. Бег 2 км	4. Уровень развития скоростно-силовых способностей
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5. Уровень развития координационных способностей
6. Метания мяча в цель	6. Уровень развития выносливости

Задания процессуального или алгоритмического толка

27. Во время утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять упражнения в следующей последовательности ... :

- 1) упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
- 2) упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- 3) упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
- 4) упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
- 5) упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
- 6) упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
- 7) упражнения, увеличивающие гибкость

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;

б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;

г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

28. Укажите целесообразную последовательность техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход

Техника выполнения	Последовательность выполнения
1. Перенести тяжесть тела на правую лыжу и оттолкнуться левой с одновременным отталкиванием правой палкой и вынесением левой руки вперёд	
2. Скользя на параллельно расположенных лыжах и выпрямляясь, перенести тяжесть тела на левую лыжу и оттолкнуться правой, одновременно вынося правую руку вперёд, а левой делая мах назад	
3. Продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом	
4. Скользя на левой лыже, правую палку поставить в снег и сделать шаг правой с вынесением левой руки вперёд	

Задания, связанные с перечислениями

29. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния.

Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.

**Задания с графическими изображениями двигательных действий
(пиктограммы)**

30. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения, необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм. Запишите графически следующие исходные положения.

Описание	Изображение
И.п. Основная стойка	
И.п. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс	
И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс(е)	
И.п. Стойка на коленях, руки на пояс (е)	
И.п. Сед	
И.п. Сед углом	

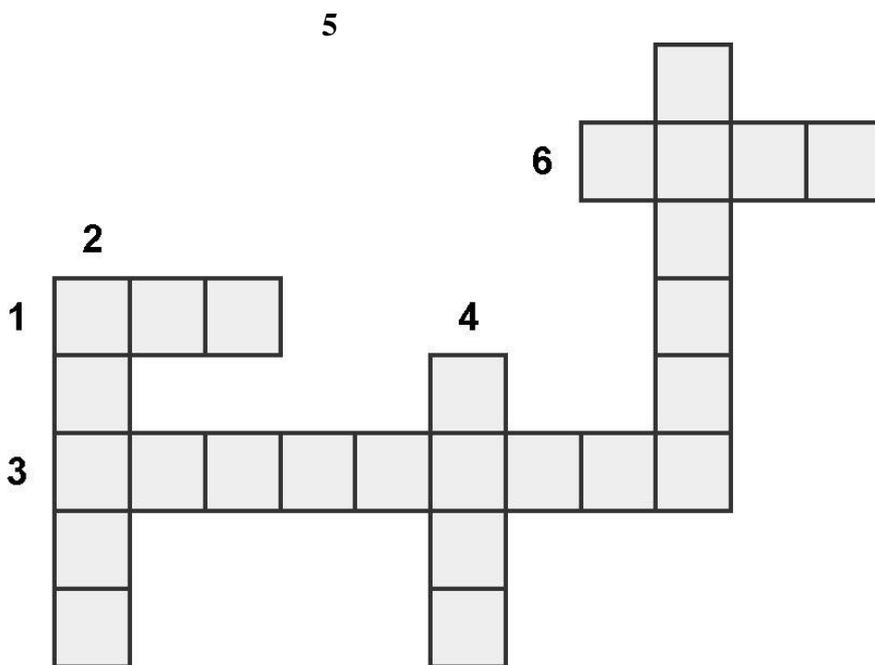
31. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе?

 <p>А. Один палец, опустить кисть</p>	 <p>Б. Два пальца, опустить кисть</p>	 <p>В. Три пальца</p>	 <p>Г. Три пальца на каждой руке</p>	 <p>Д. Однократное сведение и разведение рук</p>
--	--	--	--	---

Задание-кроссворд

32. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали		По вертикали	
1.	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	2.	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
3.	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	4.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
6.	Переход из упора в вис или более низкий упор	5.	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)



Вы закончили выполнять задание!