

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,  
НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования Краснодарского края  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ"

350000 г. Краснодар,  
ул. Красная, 76  
тел. 259-84-01  
E-mail: cro.krd@mail.ru

**Всероссийская олимпиада школьников  
по физической культуре**

**2017-2018 учебный год**

**Муниципальный этап**

**9-11 классы, задания**

**Председатель предметно-методической  
комиссии: Шестаков М.М., д.п.н., профессор**

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**9-11 классы**

**(девушки и юноши)**

### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

**Задания объединены в 7 групп:**

**1. Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**2. Задания в открытой форме,** то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**3. Задание на соотнесение понятий и определений,** где необходимо определить соответствие понятий из первого столбика с понятиями из второго столбика. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка,** где необходимо определить целесообразную последовательность правильного набора действий. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

**5. Задания, связанные с перечислениями.** Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

**6. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).** Полноценное выполнение задание оценивается в 3 балла. Каждое, правильно изображение оценивается в 0,5 балла.

**7. Задание-кроссворд.** Полноценное выполнение задания-кроссворда оценивается в 12 баллов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**1. Инструкция к тесту мне...**

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да.
- б. Нет.
- в. Не знаю.
- г. Да, но стесняюсь.

**Желаем удачи!**

### **Задания теоретико-методического испытания**

**1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?**

- А. В укреплении связей в производственной и служебной деятельности.
- Б. В воздействии на человека и человеческие отношения.
- В. В создании материально-технической базы для занятий физическими упражнениями.
- Г. В применении специальных средств, методов и создании условий для физического совершенствования человека.

**2. Какие из ниже перечисленных положений относятся к формам физической культуры:**

- А. Базовая, профессионально-прикладная, оздоровительная.
- Б. Физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура.
- В. Физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое развитие.
- Г. Искусство, религия, наука.

**3. Под физическим развитием понимается...**

- А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- Б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- В. Процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- Г. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**4. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...**

- А. Человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
- Б. Во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
- В. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
- Г. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

**5. Дозировать физическую нагрузку – это значит....**

- А. Соблюдать рациональный режим труда и отдыха, распределять двигательную активность в течение дня.
- Б. Строго регламентировать объем и интенсивность выполнения физических упражнений.
- В. Фиксировать показатели темпа, скорости движений, ускорения.
- Г. Измерять рост, вес, частоту сердечных сокращений, артериальное давление.

**6. Какие факторы определяют выбор метода обучения двигательным действиям?**

- А. Предпочтения преподавателя.
- Б. Количество элементов, составляющих двигательное действие.
- В. Возможности расчленения двигательного действия на фазы.
- Г. Координационная сложность двигательного действия.

**7. В каких формах проходит физическое воспитание детей школьного возраста (выберите наиболее полный ответ):**

- А. Обязательные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
- Б. Занятия оздоровительными системами физического воспитания в учреждениях оздоровительной направленности, самостоятельные занятия физическими упражнениями и мероприятия культурного досуга.

В. Тренировочные занятия в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Г. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.

**8. На занятиях по гимнастике осваиваются:**

А. Бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания.

Б. Броски и ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча.

В. Захваты, подсечки, подбивы, удары, броски.

Г. Строевые упражнения, упражнения на брусьях, бревне, перекладине, опорные прыжки.

**9. В каких положениях наиболее полно раскрываются задачи физического воспитания детей школьного возраста?**

А. Развитие физических качеств, освоение двигательных умений, навыков и формирование специальных знаний, воспитание личности.

Б. Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности.

В. Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности.

Г. Сохранение здоровья и повышение работоспособности.

**10. Какие системы оздоровительной тренировки способствуют коррекции телосложения и функционального состояния организма?**

А. Йога, у-шу, тай-цзы.

Б. Оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание.

В. Атлетическая гимнастика, шейпинг, силовая аэробика.

Г. Спортивные танцы.

**11. Силовые упражнения для увеличения мышечной массы рекомендуется применять:**

А. С чередованием упражнений на развитие точности движений.

Б. С неопредельным мышечным напряжением с небольшим количеством повторений повторением.

В. С большим количеством повторений и с максимальным отягощением.

Г. С относительно небольшим отягощением и с максимальной скоростью выполнения.

**12. Школьники основной медицинской группы выполняют:**

А. Упрощенные физические упражнения, сдают контрольные нормативы, посещают дополнительные занятия в группах общей физической подготовки во внеурочное время.

Б. Обязательные виды упражнений в полном объеме, сдают контрольные нормативы с дифференцированной оценкой, посещают дополнительные занятия в спортивных секциях.

- В. Упражнения по специально разработанной программе, посещают дополнительные занятия по лечебной физической культуре.
- Г. Избранно соревновательные упражнения, направленные на достижение максимального результата в соревновательной деятельности.
- 13. Оптимальным показателем средней физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями является:**
- А. ЧСС – 100-120 ударов в минуту.
  - Б. ЧСС – свыше 160 ударов в минуту.
  - В. ЧСС – 130-150 ударов в минуту.
  - Г. ЧСС – 120-140 ударов в минуту.
- 14. При воспитании, какого физического качества скорость упражнения не должна снижаться:**
- А. Быстроты.
  - Б. Выносливости.
  - В. Силы.
  - Г. Гибкости
- 15. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья?**
- А. Здоровой медицинской группой.
  - Б. Физкультурной группой.
  - В. Спортивной группой.
  - Г. Основной медицинской группой.
- 16. Назовите наиболее правильную последовательность выполнения физических упражнений в утренней гимнастике:**
- А. Дыхательные упражнения; силовые упражнения; упражнения на расслабление; упражнения в ходьбе и беге.
  - Б. Упражнения малой активности; упражнения на основные группы мышц, упражнения в беге, прыжках, подскоках; упражнения на дыхание, восстановление.
  - В. Упражнение на расслабление и восстановление; силовые упражнения; координационные упражнения; упражнения на развитие гибкости, упражнения высокой интенсивности.
  - Г. Упражнения с внешним отягощением; упражнения на восстановление и расслабление.
- 17. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**
- А. Обеспечивает соблюдение биологических ритмов организма человека.
  - Б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
  - В. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
  - Г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

- 18. Какая физическая подготовка будет доминировать при планировании тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации?**
- Разносторонняя.
  - Специальная.
  - Общая.
  - Направленная
- 19. Как называется комплекс физических упражнений, направленный на исследование уровня развития физических качеств подрастающего поколения и взрослого населения России?**
- Всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
  - Всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
  - Высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
  - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.
- 20. Кубанские спортсмены – Дмитрий Ходьков, Андрей Лавров, Эдуард Кокшаров - Чемпионы Олимпийских Игр в...**
- Гандболе.
  - Санном спорте.
  - Теннисе.
  - Спортивных играх.
- 21. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному коллективу, обозначается, как...**
- 22. В гимнастике снаряд, на котором выполняют висы, упоры, обороты, перелеты называется...**
- 23. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...**
- 24. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передача специальных физкультурных знаний – это ...**
- 25. Определите к какому виду спортивных дисциплин в легкой атлетике относятся следующие положения:**
- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Перешагивание, фосбери-флоп, перекидной    | а. Прыжки в длину  |
| 2. Тройной, согнув ноги, прогнувшись, ножницы | б. Прыжки в высоту |
| 3. Спринт, стайер, с барьерами                | в. Метание.        |
| 4. Диск, копьё, молот                         | г. Бег             |

**26. Определите правила проведения функциональных проб с целью проведения самоконтроля на занятиях физическими упражнениями:**

1. Ортостатическая проба А.Измерение пульса в положении стоя, затем спокойный переход в положение лежа и повторное измерение пульса, в норме повторное измерение пульса должно уменьшиться на 4-10 ударов в минуту
2. Клиностатическая проба Б.Измерение пульса в состоянии покоя, затем выполнение 20 приседаний (1 приседание в 1 минуту), затем повторное измерение пульса, и измерение пульса через 3 минуты с целью проверки возвращения пульса в исходное состояние
3. Проба с приседаниями В.Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха при закрытом рте и носе
4. Проба Штанге Г.Измерение пульса в положении лежа, затем спокойный переход в положение стоя и повторное измерение пульса, в норме повторное измерение пульса не должно превышать 10-14 ударов в минуту

**27. Определите целесообразную структуру построения занятия по физической культуре:**

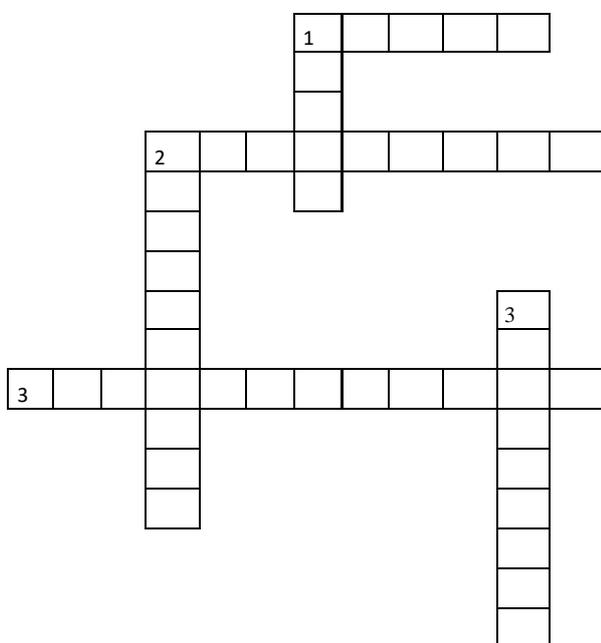
1. Ознакомление с предстоящим материалом.
  2. Снижение нагрузки, восстановление организма.
  3. Подведение итогов занятия.
  4. Выполнение упражнений разминки.
  5. Выполнение упражнений, направленных на решение педагогических задач.
- А. 1,2,3,4,5.  
 Б. 2,3,4,5,1.  
 В. 4,5,1,3,4.  
 Г. 1,4,5,2,3

**28. Перечислите известные двигательные способности, относящиеся к группе координационных.....**

## 29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:



## 30. Решите кроссворд:



### По горизонтали:

1. Физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.
2. Физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
3. Мероприятие среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению.

**По вертикали:**

1. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.
2. Инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных или спортивных мероприятий.
3. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.

**Вы закончили выполнение задания.  
Поздравляем!**

Уважаемый участник олимпиады!

Задания и ответы олимпиады будут опубликованы на сайте ГБУ ДО КК «Центр развития одаренности» ([www.cdodd.ru](http://www.cdodd.ru)) в день проведения олимпиады в 15.00 в разделе «Методическая копилка/Олимпиадные задания муниципального этапа ВОШ».

Уточните у организаторов, где и когда будут опубликованы результаты проверки олимпиадных работ.

В случае несогласия с выставленными баллами вы можете подать апелляцию, предварительно просмотрев Вашу оцененную работу, обратившись в муниципальный орган управления образованием. Там же Вы можете получить подробную информацию о месте и времени проведения просмотра олимпиадных работ и апелляции.

## БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г

21. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

24.

---

---

---

25.

1.	
2.	
3.	
4.	

26.

1.	
2.	
3.	
4.	

27.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

28.

---

---

---

29.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

30.

