

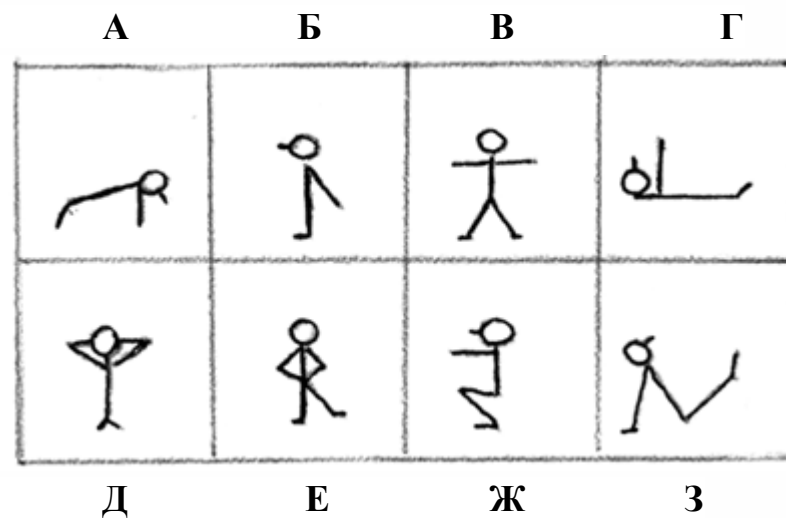
Задание на перечисление.

30. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

---

Задание с графическим изображением.

31.



Задание – кроссворд.

32.

По горизонтали:

4. Спортивная игра с ракетками и воланом на площадке
6. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
8. Предмет, нужный для игры в хоккей

По вертикали:

1. Невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям
2. Место награждения победителей
3. Недостаточная двигательная активность организма
5. Быстрый переход из упора в вис
7. Неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством

ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РАЙОННОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ.  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

9-11 класс.

2018 год

### Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 6 групп:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

**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 соответствие** понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.**

**4. Задание в форме, предполагающей перечисление** известных Вам составляющих, характеристик. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.**

**Неправильное указание – 0 баллов.**

**5. Задание-кроссворд.** Ответы вписывайте в бланк ответов.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.**

**6. Задания с графическими изображениями.**

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.**

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, район, школу и класс, который Вы представляете.

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**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.

Уровень тренированности:	Показатели:
1. Хорошо тренированный человек	А. более 500 ед.
2. Средне тренированный человек	Б. 300-350 ед.
3. Высоко тренированный человек	В. 450-500 ед.
4. Плохо тренированный человек	Г. 400-450 ед.
5. Нетренированный или имеющий отклонения	Д. 350-400 ед.

### Задания на определение последовательности.

**27. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма; 2. Разучивание двигательных действий; 3. Коррекция осанки; 4. Воспитание физических качеств; 5. Восстановление работоспособности; 6. Активизация внимания.

**28. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

1. Упражнения «на выносливость»; 2. Дыхательные упражнения; 3. Силовые упражнения; 4. Скоростные упражнения; 5. Упражнения «на гибкость»; 6. Упражнения «на внимание».

**29. Установите соответствие между показателями результативности техники физического упражнения и их характеристиками:**

Показатели результативности техники физического упражнения	Характеристика показателей
1. Эффективность техники	А. помехоустойчивость, независимость от условий, функционального состояния спортсмена
2. Стабильность техники	Б. рациональное использование энергии при выполнении приемов и действий, целесообразное использование времени и пространства
3. Вариативность техники	В. соответствие решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствие уровню физической, технической, психической подготовленности.
4. Экономичность техники	Г. способность спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от изменений условий

### Задания в открытой форме.

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

**20. Яркую характеристику этой игре дал известный русский писатель А.И.Куприн:** «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В ней нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места». **О какой игре идет речь?**

**21. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями называется...**

**22. Предоставление слабому участнику определенной форы в соревнованиях для уравнивания шансов называется ....**

**23. Способ преодоления пространства путем быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, обозначается как...**

**24. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо–функциональных свойств организма называется ....**

### Задания на соответствие.

Элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества.

25.

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок на длинные дистанции.
3. Скорость	В. пружинящие наклоны
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

**26. Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают определить отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровнем тренированности и показателями.**

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

#### Задания в закрытой форме.

**1. Первый комплекс ГТО появился в СССР**

- а. в 1928 году;
- б. в 1921 году;
- в. в 1931 году;
- г. в 1918 году

**2. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО не включает в себя:**

- а. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- б. Знания и умения в области физической культуры и спорта;
- в. Рекомендации к недельному двигательному режиму.
- г. Законодательное обоснование сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

**3. Марафон – это бег на дистанцию:**

- а. 42 км;
- б. 41 км;
- в. 42 км 195м;
- г. 41 км 905м.

**4. При подаче в бадминтоне, волан, в момент соударения с ракеткой, должен находиться ...**

- а. не имеет значения, где;
- б. выше пояса подающего;
- в. ниже пояса подающего;
- г. на уровне пояса.

**5. Отличительным признаком навыка является...**

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

**6. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...**

- а. Анри де Байе-Латур;
- б. Деметриус Викелас;
- в. Пьер де Кубертен;
- г. Мишель Бреаль;

**7. Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад, именовалось как...**

- а. Анахарсис;
- в. Экехирия;
- б. Эланодокия;
- г. Меланкомос.

**8. Физическая нагрузка упражнений, характеризующая увеличение частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как:**

- а. легкая;
- б. средняя;
- в. большая;
- г. очень большая.

**9. В каком случае судья фиксирует положение «Вне игры» в футболе:**

- а. при штрафном ударе
- б. при ударе от ворот
- в. при вбрасывание мяча из-за боковой
- г. при угловом ударе.

**10. Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы:**

- а. Старт, стартовый разгон, удержание темпа, бег по дистанции, финиширование;
- б. Старт, бег по дистанции, финиширование;
- в. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- г. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

**11. Для оказания первой помощи при растяжении необходимо:**

- а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) растереть, наложить тугую повязку;
- г) наложить шину и повязку.

**12. В гандболе игра начинается со свистка судьи, после которого следует...**

- а. вбрасывание мяча в центральном круге;
- б. бросок мяча в сторону ворот соперников;
- в. бросок мяча в любом направлении;
- г. выбрасывание мяча вратарём.

**13. Факельная эстафета олимпийского огня, зажжённого в Олимпии, стала традиционной после Игр...**

- а. IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Голландия).

б. X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США).

в. XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия).

г. XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

**14. Какая дисциплина была впервые включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония) в 1998 году?**

- а. Фристайл;
- б. Сноубординг;
- в. Керлинг;
- г. Скелетон.

**15. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**16. Индивидуальное развитие организма обозначается как ... .**

- а. генезис;
- б. онтогенез;
- в. филогенез;
- г. воспитание.

**17. Что следует понимать под утомлением?**

- а) способность длительное время выполнять напряжённую работу;
- б) поддержание заданной интенсивности длительное время;
- в) временное снижение работоспособности;
- г) способность продолжить деятельность с прежней эффективностью.

**18. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?**

- а. Аэробные, циклические упражнения;
- б. Упражнения статического характера;
- в. Упражнения динамического характера;
- г. Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**19. Адаптация - это?**

- а. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б. Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в. Процесс восстановления;
- г. Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.