

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2017–2018 уч. год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. 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. Те задания, в котором указано (**отметить все позиции**) оценивается в 1 балл за полный ответ, в 0,25 балла за каждый правильный ответ, - 0,25 9минус 0,25 балла за каждый неправильный ответ, но не меньше 0 баллов.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла. Каждый правильный ответ в отдельном вопросе оценивается в 0,5 балла.

IV. Задания на установление правильной последовательности действий. Каждое полноценно выполненное задание оценивается в 3 балла. Каждый правильный ответ в отдельном вопросе оценивается в 0,5 балла.

V. Задание-кроссворд. Полноценное выполнение задания оценивается в 10 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

8. Мышцы, одновременное напряжение которых при выполнении рассматриваемого движения происходит в противоположном направлении, обозначаются как...

- а) синергисты б) антагонисты в) агонисты г) пронаторы

9. Система организационно-методических мероприятий, направленная на всестороннюю оценку пригодности спортсмена к продолжению многолетней подготовки в избранном виде спорта, называется:

- а) начальный или первичный отбор в) перспективный отбор
б) этапный отбор г) спортивная селекция

10. Проведение «заминки» после интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузок направлено на (отметить все позиции)

- а) восстановление ЧСС
в) расщепление накопленного в мышцах лактата
б) совершенствованию техники на фоне утомления
г) более быстрому и полному восстановлению к следующей тренировке/старту

11. Сноубординг – официально признанный лыжный вид спорта. Что делает его таковым? (отметить все позиции)

- а) Проведение соревнований под эгидой FISU.
б) Соревнования на снежной трассе.
в) Сходство трасс и Правил соревнований с горнолыжным спортом.
г) Общие основы техники – сноуборд был исходно предложен в качестве тренажера для горнолыжников.

12. Рекомендованные элементы системы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом включают (отметить все позиции)

- а) педагогический контроль
б) антропометрические методы
в) медицинский контроль
г) ведение дневника тренировок

13. _____ не является элементарным проявлением быстроты человека

- а) скорость простой реакции
б) стартовый разгон
в) скорость отдельного незагруженного движения
г) максимальный темп

14. В число основных нормативов IV ступени комплекса ГТО не входят ...

- а) бег на 30 м
б) метание мяча весом 150 г
в) сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу
г) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

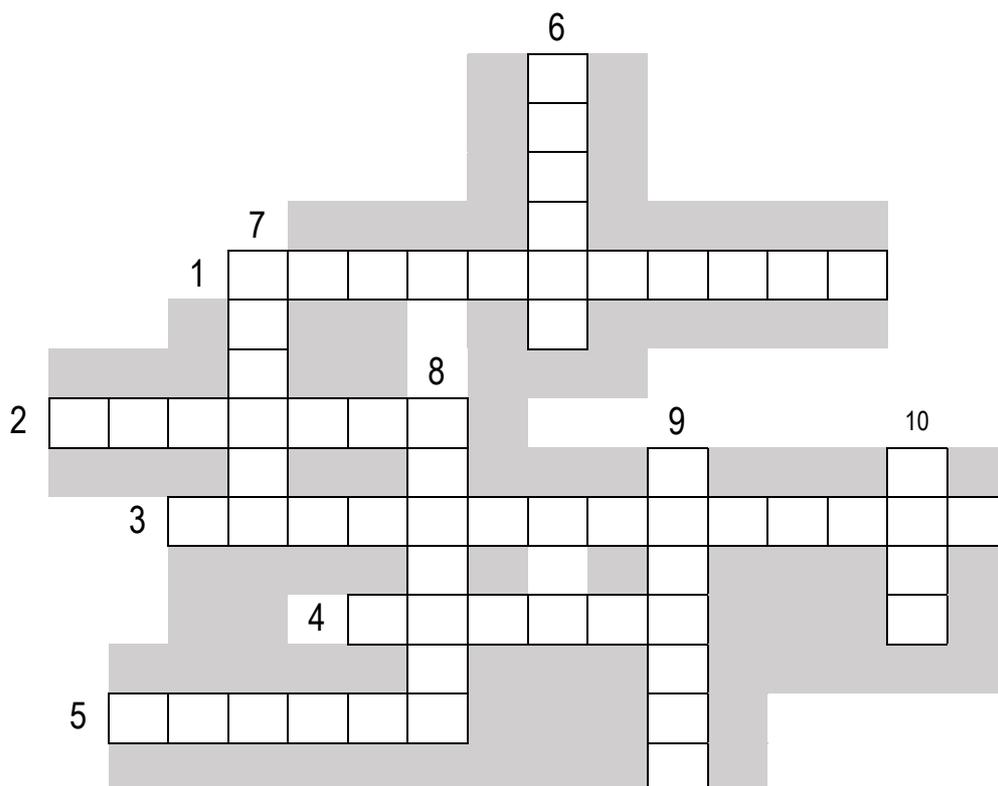
23. Сопоставьте методы тренировок и физические качества, для которых данный метод является.

Методы	Развиваемое качество
1. Интервальный	Ж) Выносливость
2. Игровой	З) Ловкость
3. Непрерывный равномерный	И) Сила
4. Максимальных усилий	К) Специальная (скоростная или силовая) выносливость
5. Круговой	Л) Скоростные качества
6. Повторный	М) Специальная (дистанционная) выносливость

24. Расположите беговые дисциплины древнегреческих Олимпиад в порядке увеличения времени пробегания дистанции. Запишите буквы в бланк ответа

Группа упражнений		Очередность
А)	долихотром	
Б)	бег гоплитов	
В)	стадиотром	
Г)	панкратион	
Д)	пентатлон	
Е)	диаулос	

25. Задание-кроссворд



По горизонтали

1. Запрещенный в легкой атлетике прием сопровождения бегуна спереди, сзади, сбоку
2. Смена положения гимнаста на снаряде с отпусканием перекладины или жерди
3. Физиологический процесс возвращения организма к исходному состоянию с повышением адаптационных возможностей после выполнения физической работы
4. Спортивная форма в некоторых видах борьбы и восточных единоборств
5. Ввод мяча в игру большинстве спортивных игр

По вертикали

6. Элемент при завершении комбинации упражнений на снарядах
7. Свободный защитник в волейболе
8. Совокупность способов ведения спортивной борьбы
9. Нежелательный вариант взятия ворот
10. Объединение спортивных команд