

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

9-11 КЛАСС

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в несколько групп:

1. Задания в закрытой форме. Задания представлены в форме незавершенных 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. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г». Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом если ответ неполный, каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла.

2. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, каждый неправильный ответ – 0 баллов.

3. Задания на соотнесение понятий и определений. В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

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

5. Задания в форме, предполагающей перечисление. Данные задания предполагают перечисление известных фактов, характеристик и тому подобное.

Каждая верная позиция оценивается в 1 балл.

6. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий. Каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

8. Задание-задача. Полный правильный ответ пояснением оценивается в 4 балла, правильный ответ без пояснения оценивается в 3 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

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

В бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название муниципального образования РБ, населенный пункт, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем успеха!

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. В каком городе проводились XXII летние Олимпийские игры:

- а. Москва;
- б. Пекин;
- в. Сочи;
- г. Мельбурн.

2. К развивающему режиму относятся нагрузки, выполняемые при ЧСС:

- а. до 120 уд/мин.;
- б. 121-140 уд/мин.;
- в. 141-170 уд/мин.;
- г. свыше 170 уд/мин.

3. Устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте:

- а. Конституция Российской Федерации;
- б. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- в. Федеральный закон «Об образовании»;
- г. Распоряжение Правительства Российской Федерации «о Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации».

4. Для профилактики травматизма на занятиях необходимо применять следующие мероприятия:

- а. полноценную разминку;
- б. соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- в. проверять инвентарь и оборудование;
- г. правильно подбирать упражнения.

(отметьте все варианты)

5. При ожирении различают следующие формы:

- а. частная и общая;
- б. эндогенная и экзогенная;

- в. дистальная и проксимальная;
- г. социальная и общественная.

6. В плавании применяются следующие виды поворотов:

- а. общие и специальные;
- б. открытые и закрытые;
- в. на груди и на спине;
- г. классические и прикладные.

7. XXIV Зимние Олимпийские игры 2022 года пройдут в городе:

- а. Осло (Норвегия);
- б. Квебек (Канада);
- в. Пекин (Китай);
- г. Алма-Ата (Казахстан).

8. Регулирование физической нагрузки может достигаться следующими способами:

- а. изменением количества повторений одного и того же упражнения;
- б. варьированием величин внешних отягощений;
- в. изменением суммарного количества физических упражнений;
- г. выполнение упражнений до появления болевых ощущений в мышцах.

(отметьте все варианты)

9. Разновидность аэробики, включающей выполнение общеразвивающих упражнений в воде с музыкальным сопровождением:

- а. кардиофанк;
- б. аквааэробика;
- в. степ-аэробика;
- г. шейпинг.

10. К методам слова и звукового воздействия относят:

- а. беседа;
- б. указание;
- в. демонстрация;
- г. подсчет.

(отметьте все варианты)

11. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов называется:

- а. умение;
- б. навык;
- в. навык высшего порядка;
- г. неустойчивая техника.

12. Гибкость зависит от:

- а. технической подготовки;
- б. разминки;
- в. времени суток;
- г. пола.

(отметьте все варианты)

13. Различают следующие типы телосложения :

- а. астенический;
- б. спортивный;
- в. нормостенический;
- г. гиперстенический.

(отметьте все варианты)

14. Наиболее эффективно развивают быстроту реакции:

- а. подвижные и спортивные игры;
- б. прыжки в длину и высоту;
- в. метания;
- г. челночный бег.

15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это:

- а. сила;
- б. выносливость;
- в. скоростно-силовые качества;
- г. гибкость.

16. Позволяет получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности метод:

- а. опроса;
- б. тестирования;
- в. хронометрирование занятия;
- г. врачебный метод.

17. В волейболе высота сетки для мужчин должна составлять:

- а. 194 см;
- б. 224 см;
- в. 243 см;
- г. 250 см.

18. Урок по физической культуре в школе структурно состоит из:

- а. 2 частей;
- б. 3 частей;
- в. 4 частей;
- г. не имеет условного деления на части.

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

19. Основной формой физического воспитания школьников является _____

20. Разновидность силовой аэробики, представляющая собой тренировку с мини штангой в мягкой оболочке называется _____

21. Метод тренировки, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия называется _____

22. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования называется _____

23. Прием, применяемый в баскетболе и направленный против броска называется _____

ЗАДАНИЯ НА СООТНЕСЕНИЕ ПОНЯТИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

24. Соотнесите понятия физической культуры:

а. спорт	1. вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека
б. физическое совершенство	2. наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека
в. физическое воспитание	3. процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни
г. физическое развитие	4. специфическая форма культурной деятельности и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества

25. Установите соответствие между определениями и их характеристиками:

а. здоровье	1. предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.
б. физическое благополучие	2. предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей.
в. духовное благополучие	3. состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
г. социальное благополучие	4. состояние, при котором все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и могут работать даже со значительным превышением.

ЗАДАНИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

26. Определите последовательность овладения стойки на лопатках:

1. стойка на лопатках с помощью;
2. стойка на лопатках в соединении;
3. из упора присев перекаат назад согнувшись, опереться ладонями о спину;
4. стойка на лопатках без помощи.

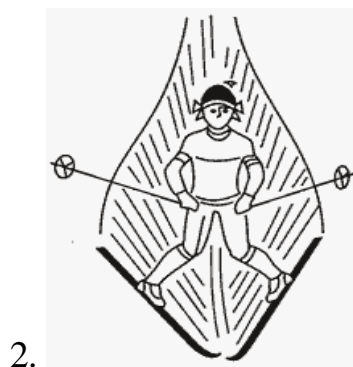
а. 3, 2, 1, 4; б. 3, 1, 4, 2; в. 3, 4, 2, 1; г. 2, 1, 3, 4.

ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЙ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

27. Какие классификации физических упражнений существуют в настоящее время

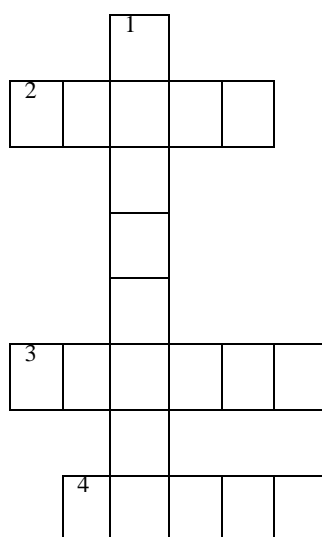
ЗАДАНИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ ИЛИ ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

28. Определите, какой способ торможения используется при спуске со склона на лыжах:



29. ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

(клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)



1. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся - это

2. Способ плавания, являющийся наиболее значимым в прикладном плавании, обеспечивает хороший обзор и ориентацию в воде, используется при оказании

помощи на воде.

3. Относится к естественным силам природы, как средство физического воспитания.
4. Игра с метанием дротиков в мишень.

30. ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных:

- длительность урока составляет 40 минут;
- неоправданный отдых и простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 2 минуты.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!