

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся 9-11 класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания в закрытой форме.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Также вам будут предложены задания на соотнесение понятий и задания на соответствие понятий и определений.

Пример задания на соотнесение понятий.

Инструкция и пример выполнения задания. Уважаемые участники! Вам предстоит выполнить задание на соотнесение предложенных физических качеств и их проявлений с тестами, которые оценивают уровень их проявления.

Ниже приведен список тестов для оценки физических качеств и их проявлений и сами физические качества. Вам необходимо в первый столбец вписать тест, который используется для оценки физического качества и его проявления.

Пример выполнения задания.

Тесты

- Бег 1 км (сек)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Физические качества и их проявление

- Общая выносливость
- Гибкость
- Силовые способности

Пример правильного решения

Тесты, оценивающие физические качества	Физические качества/проявление физических способностей
Бег 1 км (сек)	Общая выносливость
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Гибкость

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию. *Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 б.*

Задание в форме, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. **Полностью** правильно выполненное задание этой группы оцениваются в 4 балла. Неправильное выполнение задания – 0 б.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Время выполнения теоретико-методического задания – **60 минут**.

1. С каких упражнений начинается простейший комплекс ОРУ?
 - а. Потягиваний
 - б. Для мышц шеи
 - в. Силового характера
 - г. Для мышц ног
2. Что означает «гимнастика» в переводе с Греческого?
 - а. Растягиваю
 - б. Гибкий
 - в. Упражняю
 - г. Пластичный
3. Что такое работоспособность?
 - а. Способность выполнять работу быстро
 - б. Способность выполнять работу разного типа
 - в. Способность выполнять большой объем работы
 - г. Способность к быстрому восстановлению после работы
4. Гиподинамия это следствие?
 - а. Нехватки витаминов
 - б. Отсутствия силовой нагрузки
 - в. Большой двигательной активности
 - г. Пониженной двигательной активности
5. Сколько игроков одной команды должны находиться на футбольном поле?
 - а. 10
 - б. 8
 - в. 11
 - г. 7
6. Летние олимпийские игры проводятся через каждые?
 - а. 3 года
 - б. 2 года
 - в. 4 года
 - г. 5 лет
7. Как называют совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование?
 - а. тренировка
 - б. физические упражнения
 - в. методика
 - г. методические рекомендации
8. Вспомогательные средства физической культуры - ...
 - а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
 - б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
 - в. гигиенические факторы, физические упражнения;
 - г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.
9. Если в баскетболе по итогам 4 –х периодов счет становится ничейным добавляется 5 период, сколько он идет по времени?
 - а. 5 минут
 - б. 6 минут
 - в. 7 минут
 - г. 2 минуты
10. Сколько передач можно сделать в волейболе для возвращения мяча сопернику?
 - а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 1
11. Для измерения чего служит динамометр?
 - а. Показателя силы кисти
 - б. Показателя силы воли
 - в. Показателя выносливости
 - г. Показателя общего состояния организма
12. Что из нижеперечисленного запрещено в баскетболе?
 - а. Игра руками
 - б. Игра под кольцо
 - в. Броски с середины поля
 - г. Игра ногами
13. Кто считается основоположником отечественной системы физического воспитания?
 - а. Ушинский
 - б. Толстой
 - в. Лесгафт
 - г. Смирнов
14. Какие размеры футбольного поля?
 - а. 100х60 м
 - б. 120х80
 - в. 140х80
 - г. 110х90
15. Какая ступень ГТО подходит для людей в возрасте 18-29 лет?

а. 5 б. 6 в. 7 г. 8

16. В каком году президент РФ возродил комплекс «Готов к труду и обороне»?

а. 2012 б. 2014 в. 2013 г. 2010

17. С какого номера раньше должны были быть пронумерованы майки игроков в баскетболе?

а. 1 б. 2 в. 3 г. 4

18. Какова ширина трехсекундной зоны у лицевой линии?

а. 5 метров б. 6 метров в. 7 метров г. 8 метров

19. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?

а. 1 минута б. 30 секунд в. 15 секунд г. 24 секунды

20. Техника физических упражнений это?

а. это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

б. это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

в. это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

г. это обозначение правильности выполнения упражнения

21. В году был основан Волейбол?

а.1921 б.1895 в.1847 г.1900

22. Какие факторы обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а. Анаэробные возможности

в. Аэробные возможности

б. Скоростно-силовые качества

г. Личностные качества

23. Как часто проводится чемпионат мира по футболу?

а. раз в 2 года

в. раз в 4 года

б. раз в 3 года

г. Каждый год

24. В каком городе проходили летние Олимпийские игры 1972 года?

а. Мюнхен

б. Париж

в. Аргентина

г. Уэльс

25. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

а. Греция, 1924г.

б. Швейцария, 1928г.

в. Франция, 1924г.

г. Франция, 1928г.

26. С каким именем связано возникновение параолимпийских видов спорта?

а. Пьера де Кубертена.

в. Алексея Бутовского.

б. Людвига Гутмана.

г. Жака Рогге.

27. Сборная какой страны имеет большее число побед на ЧМ по футболу?

а. Аргентина.

б. Бразилия

в. Германия.

г. Италия.

28. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в каком виде спорта?

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

29. Что понимается под физическим развитием?

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

30. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

а. Соревновательный.

в. Игровой.

б. Словесный.

г. Метод строго регламентированного упражнения.

31. Задания на соотнесение

Соотнесите физические качества и их проявления с тестами, которые применяются для их оценки (запишите в бланк ответа).

Тесты, оценивающие физические качества

- Бег 3 км (сек)
- Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 секунд (кол-во)
- Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках (см)
- Ловля палки до падения (см)
- Метание набивного мяча (2 килограмма) из ИП стоя
- Повороты на гимнастической скамье (кол-во)
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во)
- Прыжок в длину с места (см)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- Три кувырка вперед (сек)

Физические качества/проявление физических способностей

- Гибкость (подвижность плечевых суставов)
- Ловкость (координационные способности)
- Ловкость (координационные способности)
- Выносливость
- Скоростно-силовые способности верхних конечностей
- Силовые способности
- Быстрота (Частота движений)
- Силовые способности
- Быстрота двигательной реакции
- Скоростно-силовые способности

32. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований).

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

33. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите в бланк ответов 10 недостающих слов по порядку.

*Россия – _____ наша _____,
Россия – любимая наша _____.
Могучая _____, великая _____
Твое _____ на все времена!*

*Славься, _____ наше свободное,
Братских народов _____ вековой,
Предками данная _____ народная!
Славься, _____! Мы гордимся тобой!*