

I ТУР ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

Задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

9-11 классы

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются 26 вопросов, соответствующих требованиям к уровню знаний выпускников основной школы повышенного уровня по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу (с 1 по 17) предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные варианты отмечаются в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Правильный вариант ответа зачеркнуть «Х».

Задания с 18 по 23 представлены в форме незавершенных утверждений. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Задания 24-26 предполагают сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных списков. Буквы (цифры), обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным цифрами или буквами.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Отметьте наиболее эффективные упражнения для развития «взрывной» силы мышц ног?

- а) челночный бег
- б) прыжки в «глубину» с отскоком вверх
- в) подвижные игры
- г) глубокие приседания со штангой на плечах

2. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- а) силовой индекс (СИ);
- б) весосиловой показатель (ВСП);
- в) объем силовой нагрузки (ОСН);
- г) повторный максимум (ПМ)

3. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба РВС 170. Ее основу составляет определение:

- а) продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт
- б) мощности физических нагрузок, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.
- в) ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин.
- г) выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм рт. ст.

4. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как ...

- а) кислородный долг;
- б) аэробный обмен;
- в) анаэробный обмен;
- г) кислородное голодание.

5. В каком году были разработаны и утверждены основы Олимпийской хартии?

- а) в 1894 г.
- б) в 1912 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1991 г.

6. Кодекс ВАДА – это

- а) формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов

- б) секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах
- в) антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире
- г) выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении.

7. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части урока;
- б) в начале основной части урока;
- в) в середине основной части урока;
- г) в конце основной части урока.

8. Что означали состязания в «долиходrome» на играх в Древней Греции?

- а) пятиборье;
- б) бег на одну стадию;
- в) бег на выносливость;
- г) кулачный бой с борьбой

9. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
- г) недостатком кислорода в тканях организма и накоплением молочной кислоты вследствие этого.

10 Физическую работоспособность человека позволяет определить тест...

- а) Кубертена;
- б) Купера;
- в) Ромберга;
- г) Мартине-Кушелевского.

11. Выделите все формы проявления быстроты движений...

1. время двигательной реакции;
2. динамическая устойчивость тела;
3. скорость одиночного движения;
4. частота (темп) движений;
5. статическая устойчивость тела;
6. различительная чувствительность движений.

а) 1, 2, 3; б) 1, 3, 6 в) 1, 3, 4; г) 2, 3, 4;

12. Укажите, кто из Владимирских гимнастов не был чемпионом или призером Олимпийских игр?

- а) Королев Юрий;
- б) Андрианов Николай;
- в) Артемов Владимир;
- г) Куксенков Николай.

13. В какой дисциплине легкой атлетики Боб Бимон установил на Играх XIX Олимпиады мировой рекорд, продержавшийся 23 года?

- а) тройной прыжок с разбега;
- б) прыжки в длину с разбега;
- в) спринтерский бег;
- г) прыжки в высоту с разбега.

14. Международный олимпийский день ежегодно отмечается:

- а) 23 февраля;
- б) 12 апреля;
- в) 23 июня;
- г) 10 сентября.

15. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м;
- б) 500м;
- в) 200м;
- г) 800м.

16. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия...

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- б) совершенствуются в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;
- г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

17. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости;
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- в) время поддержания заданной активности;
- г) максимальное потребление кислорода.

18. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека,

складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются _____

19. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется _____

20. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в документе, обозначаемом как «спортивная _____».

21. Ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям, обозначается как _____

22. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (наказывается дисквалификацией бегуна), называется _____

23. Процесс, происходящий в организме спортсмена после прекращения воздействия тренировочной нагрузки, и, заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как _____

24. Сопоставьте имена российских Олимпийских чемпионов с годами их побед, вписав цифры в соответствующую графу бланка ответов.

Олимпийские игры	Имена спортсменов
а) Игры XXVIII Олимпиады, Афины – 2004	1. Маргарита Мамун (художественная гимнастика)
б) Игры XXIX Олимпиады, Пекин – 2008	2. Яна Егорян (фехтование)
в) Игры XXX Олимпиады, Лондон – 2012	3. Андрей Сильнов (легкая атлетика)
г) Игры XXXI Олимпиады, Рио-де-Жанейро – 2016	4. Александр Лесун (современное пятиборье)
	5. Евгения Канаева (художественная гимнастика)
	6. Татьяна Лебедева (легкая атлетика)

25. Сопоставьте, в каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили чемпионов Мира и Олимпийских игр.

Фамилии тренеров	Виды спорта
1. Александр Жулин	а) Художественная гимнастика
2. Ирина Винер	б) Лыжные гонки
3. Геннадий Турецкий	в) Легкая атлетика
4. Владимир Алекно	г) Плавание
5. Юрий Каминский	д) Волейбол
6. Евгений Трофимов	е) Фигурное катание

26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация		Виды спорта	
1	ФИБА	А	плавание
2	ФИФА	Б	баскетбол
3	ФИНА	В	шахматы
4	ФИДЕ	Г	фигурное катание
5	ИСУ	Д	футбол