

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 15) 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, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Задания с 16 по 21 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 22-23 предполагают сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, сопоставьте с буквами в другом списке. Подобранные соответствия укажите в бланке ответов.

Задание 24 предполагает установление последовательности событий, построение алгоритма действий.

Задание 25 предполагает перечисление известных фактов, характеристик.

Задание 26 – это задание-задача. Правильный ответ должен содержать запись верного решения, расчеты и верный ответ на вопрос задачи. При допущении арифметических ошибок ответ оценивается в 0 баллов. Только верный ответ, без записи решения и расчетов, оценивается в 0 баллов.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Какой принцип закаливания предполагает постепенное увеличение нагрузки?

- а) Систематичность
- б) Постепенность
- в) Доступность
- г) Индивидуальность

2. Какое упражнение используется для развития координации?

- а) Бег на длинную дистанцию
- б) Прыжки на скакалке
- в) Челночный бег
- г) Жим штанги

3. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим видам спорта?

- а) Метание копья
- б) Прыжки в высоту
- в) Бег на 3000 метров
- г) Прыжки на скакалке

4. Какой стиль плавания считается самым быстрым?

- а) Брасс
- б) Баттерфляй
- в) Кроль на груди
- г) Кроль на спине

5. Что из перечисленного НЕ входит в состав легкоатлетического четырёхборья?

- а) Бег на 100 метров
- б) Прыжок в длину
- в) Толкание ядра
- г) Метание диска

6. При выполнении какой подачи в волейболе удар по мячу наносится снизу?

- а) Верхняя прямая
- б) Нижняя прямая
- в) Подача в прыжке
- г) Боковая

7. Какой витамин синтезируется в организме человека под воздействием ультрафиолетовых лучей?

- а) Витамин А
- б) Витамин В

- в) Витамин С
- г) Витамин D

8. Как называется зона, из которой выполняется штрафной бросок в баскетболе?

- а) Трёхсекундная зона
- б) Лицевая линия
- в) Полукруг штрафного броска
- г) Центральный круг

9. Какой из перечисленных элементов НЕ входит в программу соревнований по спортивной гимнастике среди мужчин?

- а) Вольные упражнения
- б) Упражнения на брусьях
- в) Упражнения на кольцах
- г) Упражнения на разновысоких брусьях

10. Какой пульс считается оптимальным для зоны жиросжигания во время кардиотренировки?

- а) 40-50% от максимального
- б) 60-70% от максимального
- в) 80-90% от максимального
- г) 95-100% от максимального

11. Какое качество развивается преимущественно при выполнении серии прыжковых упражнений?

- а) Гибкость
- б) Скоростно-силовая выносливость
- в) Координация
- г) Сила

12. Что из перечисленного НЕ является официальным стилем спортивного плавания по классификации FINA?

- а) Кроль на груди
- б) Брасс
- в) Баттерфляй
- г) Плавание на боку

13. Какой из перечисленных видов спорта НЕ является игровым?

- а) Регби
- б) Гандбол
- в) Бобслей
- г) Водное поло

14. При выполнении верхней прямой подачи в волейболе удар по мячу осуществляется:

- а) Выше уровня плечевого пояса
- б) На уровне пояса
- в) Ниже уровня плечевого пояса
- г) На уровне головы

15. С точки зрения физиологии мышечного сокращения, развитие «взрывной» силы при выполнении прыжка в длину с места преимущественно обусловлено:

- а) Максимальной мобилизацией быстрых мышечных волокон
- б) Увеличением плотности капилляров в мышцах
- в) Повышением концентрации миоглобина
- г) Преобладанием окислительных процессов в мышечных волокнах

16. Способ плавания, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения, называется _____

17. Совокупность процессов теплообразования и теплоотдачи в организме, обеспечивающих поддержание постоянной температуры тела, называется _____

18. Способ подъема в гору на лыжах, при котором лыжник, отводя носок одной лыжи в сторону, ставит ее на внутреннее ребро, а другую скользящую лыжу ставит в направлении движения, называется _____

19. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

20. Вид старта в лёгкой атлетике, при котором бегун начинает движение из положения стоя, слегка наклонив корпус вперёд, называется _____ старт.

21. Специфическая соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов, и система подготовки к ней – это _____

22. Установите соответствие между именами выдающихся российских спортсменов и видами спорта, в которых они достигли наибольших успехов. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1	Евгения Медведева	А	Теннис
2	Александр Овечкин	Б	Лёгкая атлетика (прыжки в высоту)
3	Мария Ласицкене (Кучина)	В	Хоккей

1	Евгения Медведева	А	Теннис
4	Абдулрашид Садулаев	Г	Фигурное катание
5	Даниил Медведев	Д	Борьба (вольная)

23. Установите соответствие между историческими событиями в области олимпийского спорта и датами, когда они произошли. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1	Первое участие России в Олимпийских играх	А	1952 г.
2	Первые Олимпийские игры в России (СССР)	Б	1908 г.
3	Дебют сборной СССР на Олимпийских играх	В	1980 г.
4	Создание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Г	1931 г.
5	Первый чемпионат мира по хоккею с шайбой с участием СССР	Д	1954 г.

24. Укажите правильную последовательность оказания первой помощи при растяжении связок голеностопного сустава. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. Наложение тугой повязки эластичным бинтом
2. Придание ноге возвышенного положения
3. Приложить холод к поврежденному суставу
4. Обеспечить покой поврежденной конечности
5. Оценка состояния пострадавшего и окружающей обстановки
6. Обратиться за медицинской помощью при сильной боли или отеке
7. Осмотреть поврежденный сустав, определить степень отека и боли.

25. Перечислите основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в общеобразовательной школе согласно современным методическим рекомендациям. Укажите не менее пяти требований.

26. Спортсмен выполнил беговую нагрузку продолжительностью 3 минуты, достигнув к концу упражнения ЧСС 180 уд./мин. Известно, что его пульс в состоянии покоя равен 60 уд./мин. Согласно методике определения эффективности восстановления, нормальным считается снижение ЧСС на 30% от максимального превышения над покоем за первые 2 минуты восстановления. Какой пульс должен быть у спортсмена через 2 минуты после окончания нагрузки, чтобы восстановление считалось нормальным? Запишите решение и ответ.