

**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(муниципальный этап, 9-11 классы)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ

1. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...
 - а) Олимпийской Хартии;
 - б) Олимпийской клятве;
 - в) Положении об Олимпийской солидарности;
 - г) Официальных разъяснениях МОК

2. Двигательный навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе ...
 - а) двигательного стереотипа;
 - б) осуществления неавтоматизированных движений;
 - в) автоматизации двигательного умения;
 - г) сознательного управления движениями.

3. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями обозначается как ...
 - а) физическое воспитание;
 - б) физическое развитие;
 - в) физическая подготовка;
 - г) физкультурное образование.

4. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение противостоять стрессам и т.п. составляют содержание
 - а) интеллектуальных ценностей физической культуры;
 - б) ценностей двигательного характера;
 - в) технологических ценностей;
 - г) мобилизационных ценностей

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
 - а) исходного положения;
 - б) подводящих упражнений;
 - в) основы техники;
 - г) главного звена техники

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...
 - а) скоростно-силовых упражнений;
 - б) выпрыгиваний вверх с места;
 - в) подвижных и спортивных игр;
 - г) прыжков в глубину

7. Решение каких из приведенных задач характерно для основной части урока физической культуры? 1 – функциональная подготовка организма; 2 – разучивание двигательных

действий; 3 – коррекция осанки; 4 – воспитание физических качеств; 5 – восстановление работоспособности; 6 – активизация внимания.

- а) 1 и 4;
- б) 2 и 4;
- в) 2 и 6;
- г) 3 и 5.

8. Основными источниками энергии для организма являются.....

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные вещества;
- г) белки и жиры

9. Вид аэробики, развивающий силу и выносливость, – это ...

- а) степ-аэробика;
- б) слайд-аэробика;
- в) пумп-аэробика;
- г) бокс-аэробика.

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует о том, что нагрузка ...

- а) мала, и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная, и ее надо уменьшить

11. Факторами, преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости, являются...

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности

12. Статические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании ...

- а) силовых способностей;
- б) скоростных способностей;
- в) общей выносливости;
- г) скоростно-силовых способностей.

13. Из приведенных показателей выделите все формы проявления быстроты движений, где: 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

14. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью ...

- а) 3 минуты;
- б) 5 минут;

- в) 7 минут;
- г) 10 минут

15. Правила волейбола позволяют в каждой партии (сете) взять тайм-аут (перерыв)...

- а) один раз;
- б) два раза;
- в) три раза.
- г) четыре раза.

16. Для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х400 м правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной...

- а) 10 метров;
- б) 15 метров;
- в) 20 метров;
- г) 25 метров.

17. Результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 49.00 мин, составил ...

- а) 23.00;
- б) 36.00;
- в) 46.30;
- г) 75.00.

18. Допинг – это...

- а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил;
- б) запрещенная субстанция (вещество);
- в) запрещенный метод;
- г) неоднократное применение запрещенной субстанции.

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

19. Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является ...

20. К методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и ...

21. Прием массажа, при котором происходит захватывание, сдавливание и смещение тканей – это

22. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – это ...

23. Действия спортсмена, звена или команды, имеющие целью отразить атаку соперника и не дать ему добиться результата, – это ...

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между названиями витаминов и содержащими их продуктами

Наименование витаминов		Продукты	
1	С	А	Сливочное масло
2	В ₁	Б	Гречневая крупа
3	РР	В	Капуста
4	А	Г	Овсяная крупа

25. Соотнесите названия двигательных действий с видами спорта, в которых они используются.

Двигательные действия		Вид спорта	
1	Блокшот; слэм-данк; заслон	А	Баскетбол
2	Кроль; брасс; баттерфляй	Б	Легкая атлетика
3	Смэш; бэкхенд; форхенд; нетбол	В	Плавание
4	Твизл; аксель; лутц; риттбергер; тулуп	Г	Спортивная гимнастика
5	Фосбери-флоп; согнув ноги; перешагивание; ножницы	Д	Теннис
6	Фляк; рондат; соскок	Е	Фигурное катание

26. Подберите слова в пары, составляющие устойчивые выражения

1	Вольный	А	удар
2	Восстановительный	Б	прыжок
3	Двойное	В	ведение
4	Классический	Г	катание
5	Нападающий	Д	шаг
6	Олимпийский	Е	ход
7	Парное	Ж	стиль
8	Скользкий	З	период
9	Тройной	И	цикл

Задание процессуального или алгоритмического толка

27. Укажите правильную последовательность упражнений на развитие физических способностей в основной части урока физической культуры:

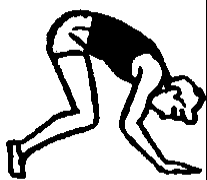




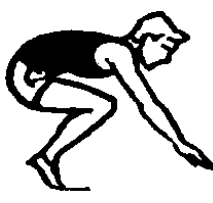
- 1) упражнения «на выносливость»; 2) силовые упражнения; 3) упражнения «на гибкость»; 4) скоростные упражнения; 5) упражнения «на координацию»

Задание на перечисление

28. Перечислите виды легкой атлетики, включенные в десятиборье.

Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Укажите правильную последовательность техники выполнения кувырка вперед

А	Б	В	Г	Д	Е
					

Задание-кроссворд

30. Решите кроссворд «Олимпийские и неолимпийские виды спорта», записав ответы-слова

				2				
	1						3	
		4	6					
								7
			5					
9	8							

По горизонтали:

1. Спортивная игра в шары, цель которой – сбить с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки.
4. Уникальное отечественное единоборство, единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.
5. Этот вид спорта в качестве спортивной дисциплины развивается в трех ключевых форматах: кумитэ – свободный бой, тамэшивари – разбивание предметов, ката – упражнения.
9. Вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида спорта – Япония.

По вертикали:

2. Спортивная сущность этого спорта состоит в преодолении естественных препятствий, созданных природой (высоты, рельефа, погодных условий), на пути к вершине.
3. Считается, что эта игра зародилась в Шотландии и была изобретена пастухами, которые с помощью посохов загоняли камни в кроличьи норы.

6. Современное японское боевое искусство, созданное как синтез боевых искусств, философии и религиозных убеждений.
7. Олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента.
8. Вид спорта, развивающийся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая.