

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015-2016 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 6 групп:

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

IV. Задания на установление правильной последовательности действий. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

V. Задания на перечисление. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

VI. Задания на описание графических изображений двигательных действий (пиктограмм). Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Время выполнения всех заданий - 45 минут.

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

Желаем успеха !

I. Задания с выбором одного правильного ответов.

***Правильный вариант ответа отметьте зачеркиванием
соответствующего квадрата в бланке работы.***

1. Первая летняя Спартакиада народов СССР проводилась в
а) 1948 году б) 1952 году в) 1956 году г) 1960 году
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в
а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
в) совершенствовании природных, физических свойств людей
г) создании специфических духовных ценностей
3. Игровые часы в баскетболе включаются в случае,
а) когда мяч, после того как он достиг своей высшей точки во время спорного броска, отбит первым игроком
б) когда мяча касается игрок на площадке, если штрафной бросок неудачен и мяч должен остаться в игре
в) когда первый игрок касается мяча на площадке, после того как он был отбит во время спорного броска
г) когда мяча касается игрок на площадке, если игра возобновляется вбрасыванием из-за пределов площадки
4. Цель современного олимпийского движения -
а) международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами, а также установление связей между спортивными организациями различных стран
б) воспитание молодёжи в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, содействующее таким образом укреплению мира во всём мире; широкая пропаганда олимпийских принципов создания доброй воли между народами
в) объединение спортсменов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике - Олимпийских играх
г) претворение в жизнь прогрессивных олимпийских принципов, выражающих общедемократическую сущность олимпийского движения
5. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью
а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

- 6.** Состояние здоровья обусловлено
- а) резервными возможностями организма
 - б) образом жизни
 - в) уровнем здравоохранения
 - г) отсутствием болезней
- 7.** Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
- а) от технической и физической подготовленности занимающихся
 - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
 - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений
 - г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определённых мышечных групп
- 8.** Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни человека называется
- а) физическим развитием
 - б) физической работоспособностью
 - в) физической подготовленностью
 - г) физическим совершенствованием
- 9.** Для воспитания быстроты используются
- а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
 - б) подвижные и спортивные игры
 - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
 - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 10.** К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся
- а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места
 - б) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп
 - в) объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела
 - г) величина обхвата бёдер, уровень развития ловкости, гибкости, силы
- 11.** К наиболее благоприятному периоду развития гибкости относится возраст
- а) 8-10 лет б) 11-13 лет в) 14-16 лет г) 17-19 лет
- 12.** Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена
- а) индивидуальными особенностями обучаемого
 - б) биомеханическими характеристиками двигательного действия
 - в) соотношением методов обучения и воспитания
 - г) закономерностями формирования двигательных навыков

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

13. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают

- а) закаливание организма
- б) повышение возможностей организма
- в) улучшение развития организма
- г) улучшение настроения

14. К объективным критериям самоконтроля можно отнести

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность
- б) частоту дыхания, жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), антропометрию
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений
- г) частоту сердечных сокращений (ЧСС), усталость, аппетит

15. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя

- а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья
- б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния
- в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения
- г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание

16. Способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи обозначается термином

- а) основа техники физических упражнений
- б) корень техники физических упражнений
- в) модель техники движений
- г) техника физических упражнений

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям учителя
- в) владеют навыками выполнения движений
- г) не умеют владеть своими эмоциями

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

18. Прикладная физическая подготовка направлена на

- а) совершенствование умственных способностей, имеющих значение для конкретной профессиональной деятельности
- б) формирование и совершенствование свойств личности, необходимых для определённой профессиональной деятельности
- в) формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- г) совершенствование общей физической подготовки для поддержания на оптимальном уровне психических и физических качеств человека

19. Признаки, **нехарактерные** для правильной осанки

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б) приподнятая грудь
- в) развёрнутые плечи, ровная спина
- г) запрокинутая назад или опущенная голова

20. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей.

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание пострадавшей конечности возвышенного положения
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк работы.

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется_____.
2. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как_____.
3. Предметом обучения в сфере физического воспитания являются
4. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как_____.
5. Количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха, называется_____.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

В бланке работы впишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

1. Установите соответствие между медицинским оборудованием и измеряемыми показателями.

Медицинское оборудование	Показатели
А) динамометр	1) давление
Б) спирометр	2) сила кисти
В) тонометр	3) Ж.Е.Л

2. Установить соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемыми для их **оценки**. Отметьте в бланке ответов цифру, соответствующую букве, обозначающей физические способности.

Физические способности	Контрольные упражнения
А) скоростные	1) 6-минутный бег
Б) координационные	2) наклон вперед из положения сидя
В) выносливость	3) бег 30 метров
Г) гибкость	4) челночный бег 3 x 10 метров.

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

3. Установите соответствие между видом спорта и количеством таймов и их продолжительностью.

Виды спорта	Количество таймов и их продолжительность
А) гандбол	1) 2 x 45 мин.
Б) футбол	2) 2 x 30 мин.
В) баскетбол	3) 4 x 10 мин.

IV. Задания на установление правильной последовательности действий.

В бланке работы запишите цифры, которыми обозначены действия, в правильной последовательности в ячейки.

1. Укажите целесообразную последовательность этапов обучения технике физических упражнений.

Последовательность	Этапы обучения технике физических упражнений
1	совершенствование
2	закрепление
3	ознакомление
4	разучивание

2. Укажите целесообразную последовательность частей урока физкультуры.

Вариант ответа	Части урока физкультуры
1	заключительная часть урока
2	подготовительная часть урока
3	основная часть урока

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !

3. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики.

Вариант ответа	Упражнения
1	упражнения для мышц туловища
2	упражнения для мышц ног
3	упражнения на расслабление и дыхание
4	упражнения для мышц рук и плечевого пояса
5	упражнения типа потягивания

V. Задания на перечисление.

1. Перечислите виды спорта, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве основных средств физического воспитания.

2. Перечислите технические приёмы игры в нападении и в защите в волейболе.

3. Перечислите континенты и соответствующие им цвета колец в той последовательности, в которой они расположены на олимпийском флаге.

VI. Задания на описание графических изображений двигательных действий (пиктограмм).

1. Опишите упражнения по пиктограммам.

№	Изображение	Описание физического упражнения
1.		
2.		
3.		
4.		

Не забудьте перенести Ваши ответы в бланк работы !