

Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

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.

Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 40 минут.

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

Юноши и девушки 9-11 класс

1. Олимпийские игры состоят из...

- а. из соревнований между странами
- б. из соревнований по летним или зимним видам спорта
- в. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

2. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а. Мадрид
- б. Чикаго
- в. Рио-де-Жанейро
- г. Токио

3. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

4. Кто из представителей Хабаровского края стал победителем XXVI Всемирной Летней Универсиады в 2011 году

- а. Юлия Чепалова
- б. Александр Блинов
- в. Екатерина Конева
- г. Юлия Немая

5. Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является...

- а. режим сна
- б. режим питания
- в. спортивный режим
- г. двигательный режим

6. Физические упражнения – это...

- а. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

7. Развитие грудной клетки определяется по показателям индекса...

- а. Руфье б. Купера в. Кетле г. Эрисмана

8. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а. рекомендациями дидактических принципов
б. задачами физического образования
в. с целевыми установками обучения
г. закономерностями формирования двигательных навыков

9. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...

- а. увеличением ответных реакций организма
б. обратно пропорциональной зависимостью
в. показателями темпа и скорости движений
г. прямо пропорциональной зависимостью

10. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия?

1. Быстрота 2. Выносливость 3. Гибкость
4. Ловкость 5. Сила
- а. 1, 2, 3, 4, 5 б. 2, 4, 1, 5, 3
в. 5, 3, 4, 2, 1 г. 4, 1, 5, 3, 2

11. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи 5. Методические задачи
2. Воспитательные задачи 6. Образовательные задачи
3. Гигиенические задачи 7. Оздоровительные задачи
4. Двигательные задачи 8. Соревновательные задачи
- а. 1, 5, 7 б. 2, 5, 8
в. 2, 6, 7 г. 3, 4, 6

12. Укажите, решение каких 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, 4 б. 2, 4
в. 2, 6 г. 3, 5

13. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...

- а. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена
- б. изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

14. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а. функциональные системы
- б. мышечные напряжения
- в. физические качества
- г. координационные способности

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию
- б. быстроту
- в. выносливость
- г. гибкость

16. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...

- а. скоростно-силовых способностей
- б. личностно-психических качеств
- в. функциональной экономичности
- г. аэробных возможностей

17. В группу координационных способностей не включаются способность...

- а. сохранять равновесие
- б. точно дозировать величину мышечных усилий
- в. быстро реагировать на стартовый сигнал
- г. точно воспроизводить движения в пространстве

18. Для оценки работоспособности спортсмена целесообразно использовать...

- а. эргометрические данные о количестве выполненной работы
- б. антропометрические данные о составе тела.
- в. физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода
- г. биохимические данные о содержании лактата в крови

19. Установите последовательность действий первой помощи при ранах

1. Вести противостолбнячную сыворотку
2. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение
3. Обработать края раны перекисью водорода
4. Остановить кровотечение
5. Поднять поврежденную часть тела выше туловища

- а. 1, 2, 3, 4, 5
- б. 4, 3, 5, 2, 1
- в. 2, 3, 4, 5, 1
- г. 5, 4, 2, 1, 3

20. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а. слитность, автоматизированность, экономичность
- б. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты
- в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность
- г. стабильность, экономичность, вариативность

21. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются ...

- а. подводящими
- б. имитационными
- в. корригирующими
- г. общеразвивающими

22. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой
- б. интенсивностью физической нагрузки
- в. моторной плотностью урока
- г. общей плотностью урока

23. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне ...

- а. максимальной мощности
- б. субмаксимальной мощности
- в. большой мощности
- г. умеренной мощности

24. Касание мяча на блоке как одно из «касаний» команды...

- а. считается
- б. не считается
- в. считается и назначается спорный
- г. не считается только в решающей партии

25. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|
| <i>1. Кроль на груди</i> | <i>2. Кроль на спине</i> | <i>3. Брасс</i> | <i>4. Дельфин</i> |
| а. 1, 2, 3, 4 | б. 1, 4, 2, 3 | в. 4, 2, 1, 3 | г. 4, 1, 2, 3 |

26. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

27. Количественной характеристикой физической нагрузки является _____ двигательной активности

28. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется _____

29. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоем или группами называется _____

30. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим _____

31. 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 _____

32. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое _____

33. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как _____ подготовка спортсмена

34. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как _____

35. Перемещение тела из виса в упор или из более низкого упора в более высокий в гимнастике обозначается как _____

36. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____