

Теоретико-методический тур школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком году состоялся дебют команды СССР на летних Олимпийских играх?

- а) в 1952 г. в Финляндии;
б) в 1936 г. в Германии;
в) в 1924 г. во Франции;
г) в 1948 г. в Лондоне.

2. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловлена возникновение:

- а) физической культуры;
б) физического воспитания;
в) физического совершенства;
г) видов спорта.

3. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

- а) гребля;
б) тяжёлая атлетика;

4. Когда и где принято решение о возрождении олимпийского движения?

- а) 23 июня 1894 г. в Париже;
б) 6 апреля 1896 г. в Греции;
в) 20 июня 1904 г. в Лондоне;
г) 21 мая 1901 г. в Париже.

5. Что такое здоровый стиль жизни?

- а) способ жизнедеятельности личности; б)
повседневная деятельность личности в обществе;
в) то же, что и здоровый образ жизни;
г) конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни.

6. Под физическим развитием понимается:

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, диплометрия; б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом; в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни; г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы; б)
фитнесс-упражнения гипертрофия мышц; в)
увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

8. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы; б) упражнения, способствующие снижению веса тела; в)
упражнения, развивающие быстроту движений; г) упражнения, развивающие амплитуду движений.

9. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителя удобнее распределить различные по характеру упражнения; б)
выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них; г) выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации.

10. 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.

11. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относятся:

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания;
- б) измерение роста и разговорный тест;
- в) измерение артериального давления и силы кисти; г)
- измерение веса и определение собственного самочувствия.

12. Понятие «гигиена» произошло от греческого *hygieinos*, обозначающего:

- а) чистый; б) правильный; в) здоровый; г) опрятный.

13. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой; г) в подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

14. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности;
б) образования;

в) физкультурной деятельности;
г) организации досуга.

15. Цервой помощью при ушибах мягких тканей является:

- а) ходу на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье; б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

- Входи на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение; г) гаше на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.**

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

16. Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения называется осанка.

18. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке и в определённой последовательности для решения конкретной задачи в процессе физического воспитания, обозначаются как ОРУ комплекс.

18. Свободное движение тела относительно оси вращения называется

10 more

19. Деятельность, направленная на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется Физическое воспитание

Д Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

1. Сопоставьте интенсивность, объём физической нагрузки и частоту сердечных сокращений.

Интенсивность и объём физической нагрузки:

1. предельная	2. средняя	3. высокая	4. небольшая
Частота сердечных сокращений			
a) 130–150 уд./мин.			
б) 100–130 уд./мин.			
в) 170–200 уд./мин.			
г) 150–170 уд./мин.			

2. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта					
1. хоккей	2. биатлон	3. бадминтон	4. баскетбол	5. теннис	6. плавание
Спортивный инвентарь					
А) волан				Г) мяч	
Б) спортивное ружьё				Д) клюшка	
В) ласты				Е) ракетка	

3. Установите соответствие между методами контроля за содержанием занятий физической культурой и объективными показателями их воздействия на организм.

Объективные показатели воздействия на организм		
1. двигательная активность	2. частота сердечных сокращений	3. время двигательной активности школьника
методы контроля		
	А) пульсометрия	
	Б) шагометрия	
	В) хронометраж	

4. Установите соответствие между наззаниями частей урока и их основными задачами.

Части урока	Основные задачи
1. подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. основная	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. заключительная	В) обеспечить активную учебную деятельность учащихся для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков

5. Установите соответствие между физическим качеством человека и его определением.

Определение	Физическое качество
1. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий	А) выносливость
2. способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени	Б) ловкость
3. способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	В) гибкость
4. способность человека выполнять движения с большой амплитудой	Г) сила
5. способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях	Д) быстрота

4-10-2

18

Теоретико-методический тур школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
9-11 классы

Фамилия, Имя, Отчество Андрейко Антон Евгеньевич
Город, школа, класс Хабаровск №83 10A

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к
тесту: 1 а б в г 2 а б в г

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

I. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

№ вопроса	Варианты ответов
1	осанка
2	ОРУ разминка (комплекс)
3	шаги
4	физическая культура
5	Чтение

+2

+2

+2

-

(8)

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания на соответствие).

1.

1	2	3	4
б	а	и	с

2.

1	2	3	4	5	6
г	б	а	и	е	с

3.

1	2	3
б	а	б

4.

1	2	3
б	б	а

5.

1	2	3	4	5
и	9	а	б	с

205.

Оценка (слагаемые и сумма)

408.

Подпись жюри