

Олимпиада по физической культуре . Школьный этап.

Теоретический тур

Тестовые задания к школьному этапу всероссийской олимпиады школьников по физической культуре для 9-11 классов.

При выполнении заданий с выбором ответа обведите кружком номер одного правильного ответа в бланке ответов.

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

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.

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. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балла.

3. Задание в форме, предполагающей установление соответствия между понятиями и/или определениями.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла. Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна. б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Затрудняюсь ответить.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–2017 уч.год. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 классы**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

1. Высшим руководящим органом национальных олимпийских комитетов является

- а. Исполком.
- б. Президиум.
- в. Совет почёта.
- г. Олимпийское собрание.

2. Точкой отсчёта возникновения физического воспитания является осознание возможности...

- а. освоения двигательных действий.
- б. воспитания физических качеств.
- в. укрепления здоровья.
- г. упражняемости.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года.
- б. 1972 года.
- в. 1980 года.
- г. 1988 года.

4. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется ...

- а. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- б. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц.
- в. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

5. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью наиболее целесообразен при воспитании _____ выносливости.

- а. общей.....
- б. специальной.....
- в. силовой.....
- г. координационной.....

6. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как

- а. работоспособность.
- б. физическое совершенствование.
- в. физическая подготовка.
- г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

7. Блокировать подачу принимающей команде.....

- а. разрешается только либеро
- б. не разрешается
- в. разрешается игрокам передней линии
- г. не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих

8. О функциональных возможностях внешнего дыхания можно судить по

- а. частоте сердечных сокращений (ЧСС) при стандартной нагрузке.
- б. максимальному потреблению кислорода (МПК).
- в. наличию одышки (НО) при выполнении теста.
- г. величине жизненной емкости легких.

9. Сила тяги мышц обусловлена ...

- а. их физиологическим поперечником.
 - б. соотношением быстрых и медленных волокон.
 - в. внутри – и межмышечной координацией.
 - г. способностью мобилизовать силовой потенциал.
- Отметьте все позиции.

10. Назовите композитора, написавшего Олимпийский гимн.

- а. Пьер де Кубертен.
- б. Спиридон Ксиндас.
- в. Дионисис Саввопулос.
- г. Спирос Самарас

11. С 2013 года президентом МОК является Томас Бах, ставший в 1976 году олимпийским чемпионом в.....

- а. футболе.
- б. лёгкой атлетике.
- в. фехтовании.
- г. стрельбе из лука.

12. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является

- а. ...аденозинмонофосфорная кислота.

- б.аденозиндифосфорная кислота.
- в.аденозинтрифосфорная кислота.
- г.молочная кислота.

13. Пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединённых в олимпийских видов спорта, входили в программу зимних Олимпийских игр 2014.

- а. шесть
- б. семь
- в. восемь
- г. девять

14. 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.

15. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:

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

Задания в открытой форме .

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. В футболе мяч, забитый игроком в свои ворота называется _____
2. В волейболе очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут называется _____
3. Движения тела вокруг вертикальной оси называется _____
4. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) называется _____
5. Переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги 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			
а) 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 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

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–2017 уч. год.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 классы**

Фамилия, Имя, Отчество _____
Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

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

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

№ Вопроса	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	

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

1.

1	2	3	4

2.

1	2	3	4	5	6

3.

1	2	3

4.

1	2	3	4	5

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи Жюри _____