ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ

ПРОГРАММА
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

9-11 КЛАССЫ

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

Полноценное выполнение задания, связанного с перечислениями или описаниями, оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

Полноценное выполнение задания, связанного с графическими изображениями физических упражнений, оценивается в 3 балла, при этом каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Полноценное выполнение задания-кроссворда оценивается в 12 баллов, при этом каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме. В нашем примере, в теоретико-методическом задании:

- 20 заданий – в закрытой форме;
- 4 задания – в открытой форме;
- 2 задания – на соответствие (4 вопроса в задании);
- 1 задание – процессуального или алгоритмического толка;
- 1 задание – на перечисление;
- 1 задание – с графическим изображением двигательных действий
- 1 задание – кроссворд.

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады составит:
1 балл х 20 = 20 баллов (задания в закрытой форме);
2 балла х 4 = 8 баллов (задания в открытой форме);
4 балла х 2 = 8 баллов (задание на соответствие);
1 балл х 1 = 1 балл (задание процессуального или алгоритмического толка);
3 балла х 1 = 3 балла (задание на перечисления);
3 балла х 1 = 3 балла (задание с графическим изображением);
12 баллов х 1 = 12 баллов (задание-кроссворд).
Итого: (20 + 8 + 8 + 1 + 3 + 3 + 12) = 55 баллов

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. **Физическое развитие человека включает в себя …**
   а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жироотложения и пр.)
   б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости)
   в) общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку
   г) состояние здоровья

2. **XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоялась в городе …**
   а) Красноярск
   б) Алматы
   в) Пхёнчхан
   г) Лондон

3. **Вспомогательные средства физической культуры - …**
   а) физические упражнения, оздоровительные силы природы
   б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
   в) гигиенические факторы, физические упражнения
   г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение

4. **Под двигательной активностью понимают ...**
   а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
   б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся
   в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности
   г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства

5. **Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется …**
   а) физическим совершенством
   б) спортивной тренировкой
   в) физической подготовкой
   г) нагрузкой

6. **Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: …**
   а) втягивающий, базовый, восстановительный
   б) подготовительный соревновательный, переходный
   в) тренировочный и соревновательный
   г) осенний, зимний, весенний, летний

7. **Упражнения, содействующие развитию быстроты целесообразно выполнять …**
   а) в конце подготовительной части занятия
   б) в начале основной части занятия
   в) в середине основной части занятия
   г) в конце основной части занятия

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

9. **Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявления общей выносливости?**
   а) скоростно-силовые способности
   б) личностно-психические качества
   в) факторы функциональной экономичности
   г) аэробные возможности

10. **Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**
   а) способность сохранять равновесие
   б) способность точно дозировать величину мышечных усилий
   в) способность точно воспроизводить движения во времени
   г) способность быстро осваивать двигательные действия

11. **Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется ...**
   а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
   б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
   в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
   г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

12. **Первая помощь при ушибах мягких тканей:**
   а) холод 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
   в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
   г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

13. **Баскетболист, выбирающий во время матча для игроков своей команды направление атаки, обозначается как:**
   а) капитан
   б) принимающий
   в) разводящий
   г) свободный

14. **Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...**
   а) белки и витамины
   б) витамины и жиры
   в) углеводы и минеральные элементы
   г) углеводы и жиры

15. **Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?**
   а) дыхательной
   б) пищеварительной
   в) эндокринной
   г) сердечно-сосудистой

16. **Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся …**
   а) большим объемом и умеренной интенсивностью
   б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений
   в) небольшим отягощением и большим количеством повторений
   г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений

Отметьте верные позиции

17. **Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено …**
   а) химическими процессами
   б) биологическими процессами
   в) физическими процессами
   г) педагогическими процессами

Отметьте верные позиции

18. **Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется …**
   а) задачами учебно-воспитательной работы
   б) внешними условиями учебной работы
   в) особенностями занимающихся
   г) особенностями изучаемого материала

Отметьте верные позиции

19. **В процессе обучения двигательным действиям используется …**
   а) метод расчлененно-конструктивного упражнения
   б) метод целостно-аналитического упражнения
   в) метод избирательного воздействия
   г) метод сопряженного воздействия

Отметьте верные позиции

20. **Кинематическими характеристиками движений являются …**
   а) скорость
   б) темп
   в) амплитуда
   г) сила тяги

Отметьте верные позиции

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

21. **Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются …**

22. **Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира – 2018 по футболу. Им стал …**

23. **Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется … …**

24. **Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, определяющую меру преодолеваемых трудностей при выполнении физических упражнений, обозначается как…**

ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

25. Установите соответствие!

№	Вид спортивной игры	№	Правила соревнований
1	Водное поло	**А**	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Гандбол	**Б**	Основное время – 70 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время. Ничья допускается.
3	Хоккей с мячом	**В**	Основное время – 60 минут. Количество игроков: 7х7. Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается.
4	Хоккей на траве	**Г**	4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.

26. Установите соответствие!

№	Вид спортивной игры	№	Размер ворот (ширина х высота)
1	Водное поло	**А**	7,32х2,44 м.
2	Гандбол	**Б**	1,83х1,22 м.
3	Футбол	**В**	3х2 м.
4	Хоккей с шайбой	**Г**	3х0,9 м.

ЗАДАНИЕ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

27. **В какой последовательности в легкой атлетике женщины многоборки проходят семь видов программы (1 - бег 200 м.; 2 - бег 800 м.; 3 - бег 100 м. с барьерами; 4 - прыжок в длину; 5 - прыжок в высоту; 6 - метание копья; 7 - толкание ядра)?**

а) 1,2,3,4,5,6,7
б) 1,3,5,7,2,4,6
в) 3,5,7,1,4,6,2
г) 7,3,5,1,6,4,2

ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

28. «Положение о соревновании» включает в себя следующие разделы:

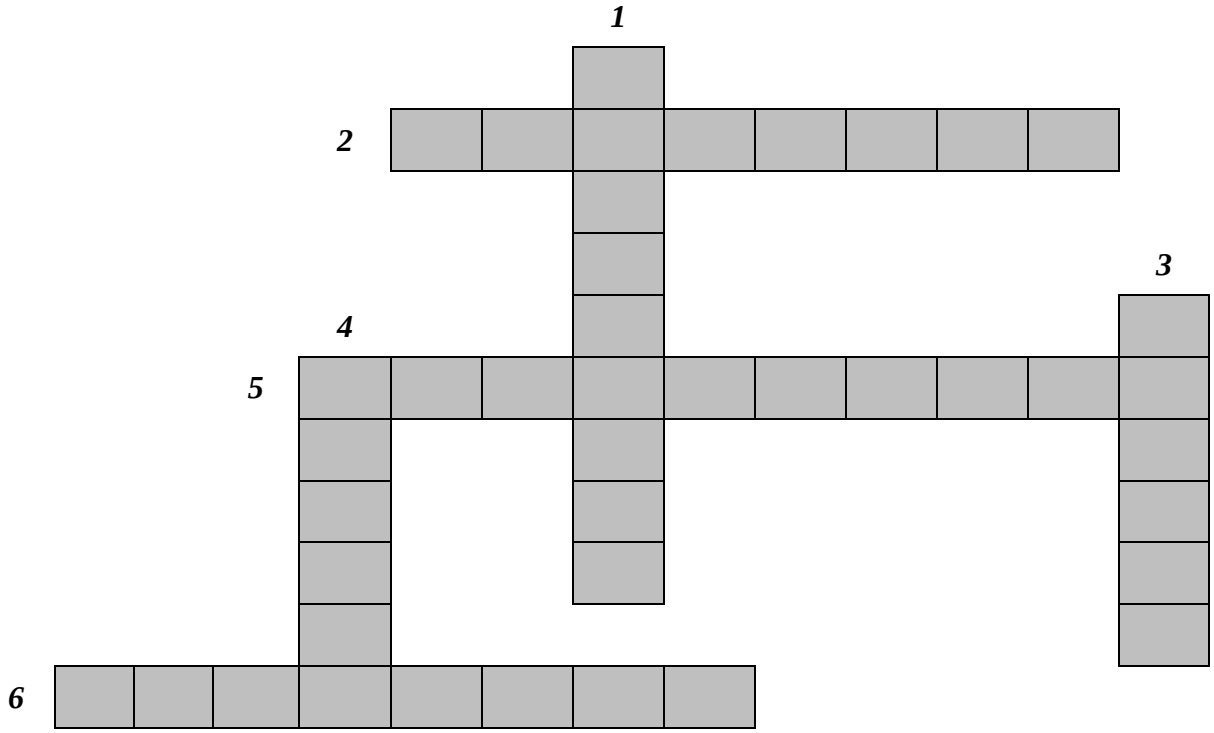
1.
2.
3.
4.
5.
6.

ЗАДАНИЕ НА ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

29. Запишите графически следующие исходные положения:

Описание	Изображение
Стойка, руки на поясе	
Стойка на коленях	
Стойка на лопатках	
Присед, руки вперед	
Сед углом ноги врозь	
Упор стоя на левом колене, правую назад	

ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

30. Решите кроссворд на тему «Виды спорта», записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали		По вертикали	
2	В этом виде спорта россиянин Александр Попов стал 4-кратным олимпийским чемпионом, 6-кратным чемпионом мира, 21-кратным чемпионом Европы.	1	Родоначальником этого вида спорта 21 декабря 1891 года стал американец Джеймс Нейсмит
5	Вид спорта, в котором участники используют шпагу.	3	В этом виде спорта в 2008 году на Олимпийских играх в Пекине (Китай) россиянка Елена Дементьева стала олимпийской чемпионкой
6	Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозных санях на укрепленной раме	4	Чемпионат Мира по этому виду спорта пройдет летом 2018 года в России