**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР (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 несколько групп:

1. **Задания в закрытой форме**. 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. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г». 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, каждый неправильный ответ – минус 0,25 балла.

2. **Задания в открытой форме**. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений**. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка**. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление**. Данные задания предполагают перечисление известных фактов, характеристик и тому подобное. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. **Задания с графическими изображениями двигательных действий**. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

7. **Задание-кроссворд**. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

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

**В бланке ответов**: напишите свою фамилию, имя, отчество, название муниципального образования РБ, населенный пункт, школу и класс, который Вы представляете.

**Заполните анкету, представленную ниже.**

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**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.** Да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

**Задания в закрытой форме**

**Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.**

**1. В покое у физически неактивных людей частота ЧСС составляет:**

а. 60-65 уд./мин.;

б. 65-72 уд./мин;

в. 72-84 уд./мин;

г. 85-90 уд./мин.

**2. Выделите основные типы телосложения:**

а. нормостеник;

б. холистеник;

в. астеник;

г. гиперстеник.

*(отметьте все варианты)*

**3. К основным понятиям теориии физического воспитания относятся следующие:**

а. «физическое воспитание»;

б. «физическая подготовка»;

в. «физическое развитие»;

г. «спорт».

*(отметьте все варианты)*

**4. Направление физической культуры, связанное с практикой индивидуальной жизнедеятельности человека называется:**

а. рекреативно-досуговая физическая культура;

б. прикладная физическая культура;

в. здоровье-сберегающая физическая культура;

г. профессиональная физическая культура.

**5. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека называется:**

а. общая физическая подготовка;

б. специальная физическая подготовка;

в. прикладная физическая подготовка;

г. трудовая физическая подготовка.

**6. По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в:**

а. в дошкольных учреждениях;

б. общеобразовательных школах;

в. средних специальных и высших учебных заведениях;

г. армии.

*(отметьте все варианты)*

**7. Марафонская дистанция на Олимпийских играх составляет:**

а. 38 км 195 м;

б. 40 км 195 м;

в. 42 км 195 м;

г. 44 км 195 м.

**8. Всемирная зимняя универсиада 2019 года пройдет в:**

а. Красноярске (Россия);

б. Нагано (Япония);

в. Казани (Россия);

г. Давосе (Швейцария).

**9. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью составляют:**

а. технику;

б. тактику;

в. физическую подготовку;

г. физическую подготовленность.

**10. Характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины:**

а. скоростные способности;

б. скоростная выносливость;

в. скоростно-силовые способности;

г. собственно силовые способности.

**11. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы:**

а. одиночные и повторные;

б. простые и сложные;

в. кратные и многократные;

г. одиночные и линейные.

**12. Позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.:**

а. методы опроса;

б. контрольные тестирования;

в. устный опрос;

г. простейшие медицинские измерения (рост, вес, ЖЕЛ и т.п.).

**13. В наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво:**

а гимнастика;

б. легкая атлетика;

в. лыжная подготовка;

г. спортивные игры.

**14. Система подготовки спортсмена включает в себя:**

а. систему отбора и спортивной ориентации;

б. спортивную тренировку;

в. систему соревнований;

г. внетренировочные и внесоревновательные факторы.

*(отметьте все варианты)*

**15. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом:**

а. степ-аэробика;

б. шейпинг;

в. ритмическая гимнастика;

г. слайд-аэробика.

**16. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как**

а. кислородный долг;

б. аэробный обмен;

в. анаэробный обмен;

г. кислородное голодание.

**17. В лыжных гонках различают следующие группы ходов:**

а. коньковые;

б. классические;

в. свободные;

г. основные.

*(отметьте все варианты)*

**18. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

а. спортивной группой.

б. основной медицинской группой.

в. физкультурной группой.

г. подготовительной медицинской группой.

**19. Время, отводимое команде на преодоление тыловой зоны в баскетболе:**

а. 3 сек;

б. 5 сек;

в. 8 сек;

г. 14 сек.

**20. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития обучающегося используются:**

а. подводящие упражнения;

б. подготовительные упражнения;

в. расчленённо-конструктивные упражнения;

г. методы стандартно-переменного упражнения.

**21.** **Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» принят в**:

а. 1991 г.;

б. 1997 г.;

в. 2007 г.;

г. 2011 г.

**22.** **Сколько раз за календарный год спортсмена могут протестировать на наличие в его организме запрещенных веществ-допинга:**

а. неграниченное число раз;

б. не более 10 раз за календарный месяц;

в. не более 5 раз за календарный месяц при условии активного выступления в соревнованиях;

г. 5 раз в каждый из периодов подготовки.

**Задания в открытой форме**

**Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.**

**23.** Включает в себя здоровье-сберегающую, лечебно-реабилитационную и рекреативно**-**досуговую физическую культуру - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**24.** Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**25.** Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**26.** Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**27.** Вспомогательными средствами физического воспитания являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задания на соотнесение понятий и определений**

**28.** Установите соответствие между именами спортсменов – уроженцев Башкортостана, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх и видами спорта, в которых они добились:

|  |  |
| --- | --- |
| а. Павел Муслимовб. Семен Елистратов в. Игорь Кравчукг. Татьяна Лебедевад. Вениамин Таянович | 1. шорт-трек2. легкая атлетика3. плавание4. биатлон5. хоккей |

**29.** Соотнесите разновидности проявления выносливости и их характеристики:

|  |  |
| --- | --- |
| а. силовая выносливость.  | 1. обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. |
| б. координационная выносливость.  | 2. характеризуется способностью длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы |
| в. скоростная выносливость | 3. проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий. |
| г. общая выносливость | 4. способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной |

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**30.** Выберите рекомендуемую последовательность выполнения упражнений во время выполнения утренней гигиенической гимнастики из представленных ниже упражнений:

1. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы

2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление

4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние

5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки

6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы

7. упражнения, увеличивающие гибкость

а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б. 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;

в. 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;

г. 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

**Задания в форме, предполагающей перечисление**

**31.** Перечислите уроки по признаку решаемых задач

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**32.** Перечислите основные направления в развитии спортивного движения в мире\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задания с графическими изображениями двигательных действий**

**33.** Запишите графически следующие исходные положения:

1. стойка ноги врозь

2. стойка на коленях

3. стойка ноги врозь, руки в стороны

4 правая вперед, руки за голову

**34. Задание-кроссворд**

 (клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Лицо, систематически занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

2. Процесс формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей, необходимых для определенной профессиональной или спортивной деятельности.

3. Процесс изменения на протяжении жизни форм и функций организма человека под воздействием естественных условий или целенаправленного использования физических упражнений.

4. Изменение положения тела или его частей в пространстве.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!