

**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре для обучающихся 9-11 классов**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

**А.** 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.

**Б.** Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

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

**Г.** Задания процессуального или алгоритмического толка.

**Д.** Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.

**Е.** Задания с графическими изображениями двигательных действий.

**Ж.** Задание-кроссворд.



**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской  
олимпиады школьников по физической культуре  
для обучающихся 9-11 классов**

**А Задания в закрытой форме**

1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...

- ☒ А. информация, получаемая от преподавателя.
- ☐ Б. сама двигательная деятельность.
- ☐ В. компьютерная игра.
- ☐ Г. изучение учебников.

*Отметьте все позиции.*

2. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...

А. через систему образовательных учреждений.

Б. через физкультурно-спортивные клубы.

☒ В. непрерывно в течении жизни.

Г. самостоятельно.

3. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...

☒ А. закаливающих процедур.

☐ Б. обязательных занятий.

В. секционных занятий.

☐ Г. прогулок.

*Отметьте все позиции.*

4. В период обучения в общеобразовательной школе физическое воспитание осуществляется в форме....

☒ А. обязательных уроков физической культуры.

☐ Б. внеклассных занятий.

☐ В. занятий в системе дополнительного образования.

Г. прогулок и дискотек.

*Отметьте все позиции.*

5. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическим упражнениями...

А. использовать предварительно освоенные упражнения.

☒ Б. стремиться к достижению сдвигов в короткие сроки.

В. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.

☐ Г. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

*Отметьте все позиции.*

6. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр...

А. лыжные гонки.



- 1 Б. конькобежный спорт.  
☒ В. фигурное катание.  
Г. биатлон.

7. В волейболе в заявку на матч можно включить не более...

- А. 9 игроков (+ либеро).  
1 Б. 10 игроков.  
☒ В. 12 игроков.  
Г. 14 игроков.

8. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен...

- А. в 1936 г.  
1 ☒ Б. в 1939 г.  
В. в 1956 г.  
Г. в 1959 г.

9. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- А. 5 ступеней.  
1 Б. 7 ступеней.  
В. 9 ступеней.  
☒ Г. 11 ступеней.

10. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 1 ☒ А. Лев Яшин.  
Б. Эдуард Стрельцов.  
В. Игорь Нетто.  
Г. Олег Блохин.

11. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось

- а) материальным статусом  
1 б) законом выживания  
в) личной заинтересованностью  
☒ г) социальной необходимостью

12. Под методами физического воспитания понимаются...

- а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения  
б) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия  
1 в) ☒ способы применения физических упражнений  
г) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса

13. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1 ☒ а) Принцип доступности и индивидуализации  
б) Принцип научности



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

**23.** Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные цифрами с их основными характеристиками, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

способы организации	характеристики
1. Фронтальный. Г	А. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах.
2. Групповой Б	Б. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.
3. Индивидуальный В	В. Занимающиеся выполняют задания самостоятельно.
	Г. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

**24.** Сопоставьте имена и фамилии, представленные в списке ученых с их вкладом в совершенствование физического воспитания, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Имена и фамилии	Вклад ученых в совершенствование физического воспитания
1. Витторино де Фельтре В	А. Изучил пропорции тела человека и механику его движений.
2. Леонардо да Винчи А	Б. Высказал ряд ценных мыслей по методике применения физических упражнений
3. Франсуа Рабле. Б	В. Содействовал распространению идей физического воспитания.
4. Ян Амос Каменский. Г	Г. Представил взаимосвязь умственного, нравственного и физического воспитания.

**25.** Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта	ФИО олимпийских чемпионов
1 Плавание А	А Яна Кудрявцева
2 Бокс Г	Б Власов Роман
3 Греко-римская борьба Б	В Денис Аблязин
4 Спортивная гимнастика В	Г Евгений Тищенко
5 Художественная гимнастика А	Д Юлия Ефимова

**Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.**

**26.** Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений...

1. Закрепление



в) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

г) Принцип непрерывности

14. Абсолютная сила – это...

1 а) ☒ максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

15. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

а) скоростным индексом

1 б) абсолютным запасом скорости

в) коэффициентом проявления скоростных способностей

☒ г) скоростной выносливостью

16. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

а) способности выполнять двигательные действия, без излишней мышечной напряженности (скованности)

1 ☒ б) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

в) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

г) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

17. Число движений в единицу времени характеризует:

1 а) ритм движений

б) скоростную выносливость

☒ в) темп движений

г) сложную двигательную реакцию

### Б Задания в открытой форме

3 18. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как... *вес*

3 19. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обеспечивается как... *весло*

3 20. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как... *гребок*

3 21. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется... *елочка*

3 22. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как... *разрыв*



2. Ознакомление

3. Разучивание

4. Совершенствование

а. 1, 2, 3, 4      б. 2, 3, 1, 4

в. 2, 3, 4, 1      г. 4, 3, 2, 1

**Д. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.**

**27.** Перечислите известные Вам показатели тренировочной нагрузки, характеризующие её с «внешней стороны».

**Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий.**

**28.** Изобразите графически:

А. Стойка, руки на пояс.

Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны.

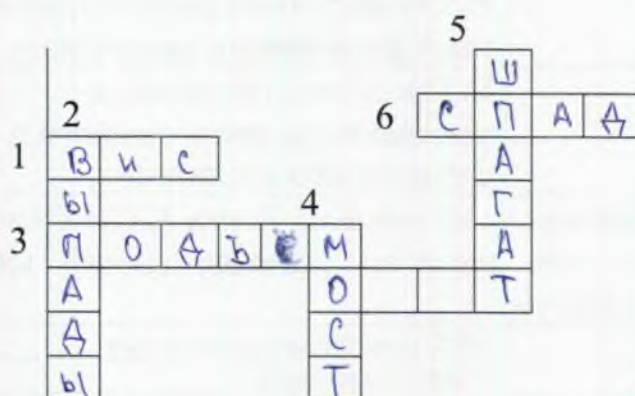
В. Стойка на коленях.

Г. Стойка на лопатках

**Ж. Задание-кроссворд.**

**29.** Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали	По вертикали
1. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	2. Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
3. Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	4. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
5. Переход из упора в вис или более низкий упор	6. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)



12.