ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2017–2018 УЧ. Г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**9-11 КЛАСС**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

**I. Задания в закрытой форме № 1-13 с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответа: «а», «б», «в» или «г».

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.

**II. Задания в открытой форме № 14-17, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы печатными буквами.

**III. Задание № 18 на соответствие понятий и определений,** то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов печатными буквами.

**IV. Задание-кроссворд № 19.** Слова-ответы вписывайте в бланк ответов печатными буквами.

**V. Задание с графическими изображениями двигательных действий № 20.** При выполнении задания необходимо записать печатными буквами **представленные на картинках изображения исходных положений, в соответствии с гимнастической терминологией.**

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

***Желаем успеха!***

**Задания в закрытой форме 9-11**

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

**1. Пьер де Кубертен был удостоен на конкурсе искусства золотой медали за …**

а. олимпийскую клятву спортсменов;

б. олимпийскую клятву судей;

в. проект олимпийской хартии;

г. «Оду спорту».

**2. Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад, именовалось как…**

а. анахарсис;

б. эланодокия;

в. экехирия;

г. меланкомос.

**3. Под техникой физических упражнений понимают ...**

а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

б. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

в. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, гак и элементов содержания данного упражнения;

г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

**4. Когда во время лыжной гонки классическим стилем соперник догоняет Вас и просит пропустить вперед, Вы должны...**

а. не сходя с лыжни, предложить обойти Вас справа;

б. сойти с лыжни одной лыжей и пропустить его;

в. не сходя с лыжни, предложить обойти Вас слева;

г. сойти с лыжни двумя лыжами и пропустить его.

**5. Какой витамин, синтез которого стимулируется ультрафиолетовыми лучами, особенно необходим в период формирования костного скелета?**

а. «РР»;

б. «Д»;

в. «В6»;

г. «Е».

**6. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:**

а. упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

б.выполняют 12- 16 циклов движений;

в. упражнения выполняют до появления пота;

г. упражнения выполняют до появления болевых ощущений.

**7. Фактором преимущественно обусловливающим проявление общей выносливости является уровень развития…**

а. скоростно-силовых способностей;

б. личностно-психических качеств;

в. функциональной экономичности;

г. аэробных возможностей.

**8. В группу координационных способностей НЕ включается способность …**

а. сохранять равновесие;

б. точно дозировать величину мышечных усилий;

в. выполнять движения в максимальном темпе;

г. точно воспроизводить движения в пространстве.

**9. Для получения золотого, серебренного или бронзового знака ГТО 5 ступени необходимо выполнить \_\_\_\_ нормативов.**

а. 8, 7, 6;

б. 9, 8, 7;

в. 7, 6, 5;

г. 11, 10, 9.

**10. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?**

а. Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям, проверить наличие необходимого спортивного инвентаря.

б. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды.

в. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений, планировать занятия в определенное время в режиме дня.

г. Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

**11. Под физическим развитием понимается …**

а. процесс изменения морфофункциональных показателей организма человека на протяжении жизни;

б. повышение физической работоспособности;

в. процесс развития физических качеств;

г. процесс регулярного занятия физическими упражнениями.

**12. Величина физической нагрузки является производной от …**

а. количества повторений упражнений и их продолжительности;

б. скорости, темпа и мощности движений;

в. её концентрации во времени;

г. её объема и интенсивности.

**13. При воспитании выносливости НЕ применяются упражнения, характерным признаком которого является …**

а. максимальная активность систем энергообеспечения;

б. большая продолжительность;

в. максимальная амплитуда движений;

г. умеренная интенсивность.

**Задания в открытой форме**

***Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.***

**14. Положение тела занимающегося, при котором согнутые ноги в коленях подтянуты руками к груди (кисти захватывают голени) называется…**

**15. Конечной целью шахматной игры является …**

**16. Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки называется … .**

**17. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков называется…**

**Задание «на соответствие»**

**18. Сопоставьте названия спортивных игр и страну их происхождения. Ответ запишите в бланк ответов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вид спортивной игры |  | Страна происхождения |
| 1. | волейбол | А. | Англия |
| 2. | баскетбол | Б. | США |
| 3. | футбол | В. | Дания |

**Задание – кроссворд**

**19. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов**

*По горизонтали*

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике.

3. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.

4. Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

*По вертикали*

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Задание с графическими изображениями двигательных действий**

**20. Запишите названия представленных на картинках изображения исходных положений, в соответствии с гимнастической терминологией.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. |  |  |  |  |  |  |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |

***Вы выполнили задание.***

***Поздравляем!***