

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9–11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

*Инструкция по выполнению заданий.*

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

Задания объединены в 2 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.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «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.

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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 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.

в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти.

г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Затрудняюсь ответить.

*Желаем успеха!*



**7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

**8. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, развивающие быстроту движений;
- г) упражнения, развивающие амплитуду движений.

**9. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?**

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- г) выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации.

**10. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:**

- а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья;
- б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния;
- в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения;
- г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание.

**11. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:**

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания;
- б) измерение роста и разговорный тест;
- в) измерение артериального давления и силы кисти;
- г) измерение веса и определение собственного самочувствия.

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

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

**13. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) в подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

**14. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) производственной деятельности;
- б) образовании;
- в) физкультурной деятельности;
- г) организации досуга.

**15. Первой помощью при ушибах мягких тканей является:**

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое 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.

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

*Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.*

1. Привычная поза непринуждённо стоящего человека без активного мышечного напряжения называется \_\_\_\_\_.
2. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке и в определённой последовательности для решения конкретной задачи в процессе физического воспитания, обозначаются как \_\_\_\_\_.
3. Свободное движение тела относительно оси вращения называется \_\_\_\_\_.
4. Деятельность, направленная на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется \_\_\_\_\_.
5. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, 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 названиями частей урока и их основными задачами.**

Части урока	Основные задачи
1. подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. основная	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. заключительная	В) обеспечить активную учебную деятельность учащихся для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков

**5. 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 2015–2016 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
9–11 классы

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Город, школа, класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

**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

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

№ вопроса	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	

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

1.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

2.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

3.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

4.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

5.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_ .

Подписи жюри \_\_\_\_\_ .