

Антонова Ксения, призер

БЛАНК К ОТВЕТАМ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

№/г 1107

Субъект Федерации _____ Город, _____ школа _____ класс _____

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ			
1.	б, в, г	15.	б			
2.	г	16.	а			
3.	б, в	17.	б			
4.	б	18.	б			
5.	а	19.	физическая рекреация.			
6.	б	20.				
7.	б	21.				
8.	б	22.				
9.	а	23.	спортивная гимнастика, спортивная акробатика.			
10.	б	24.	50 м, 100 м, 200 м.			
11.	б	25.				
12.	а	26.	1	2	3	4
			г	б	а	б
13.	а	27.	1	2	3	4
			б	а	б	
14.	г	28.	1	2	3	4
			г	а	б	б

29. Графическое изображение исходных положений

Рис.1	Теннис
Рис.2	художественная гимнастика.
Рис.3	гольф
Рис.4	волейбол

30. Графическое изображение исходных положений

Рис.1	руки на поясе, правая нога вперед согнута 90°
Рис.2	руки на поясе, выпад влево
Рис.3	руки назад, ноги согнуты в колени
Рис.4	руки на поясе, левая нога вбок согнута 90°

Общее количество баллов _____

Подписи членов комиссии:

9-11 класс

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

Время выполнения 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.

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.** Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

1. К видам легкой атлетики не относятся.....? (Отметьте все позиции)

- а) Триатлон;
- ☒ б) Толкание ядра;
- ☒ в) Метание молота;
- ☒ г) Пятиборье;
- д) Семиборье;
- ж) Марафон.

2. Какой талисман выбран для Зимних игр в 2022 года?

- а) Бобр;
- б) Мишка;
- в) Тигренок;
- ☒ г) Панда.

3. К базовым акробатическим элементам статического характера относятся.....?

- а) шпагаты;
- б) висы;
- ☒ в) стойки;
- г) перекаты;
- д) упоры;
- ☒ е) равновесия.

4. Индекс Эрисмана является показателем.....?

- а) типа телосложения;
- б) развития степени ожирения;
- ☒ в) развития пропорциональности грудной клетки;
- г) пропорциональности развития.

5. Для развития специальной выносливости используются следующие методы...?

- ☒ а) метод непрерывного упражнения;
- б) метод интервального прерывного упражнения;
- в) метод наглядного воздействия;
- г) метод направленного прочувствования двигательного действия.

6. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а) физическая рекреация;
- ☒ б) физическое воспитание;
- в) спорт;
- г) физическая реабилитация.

7. Высота баскетбольного кольца составляет?

- а) 3.00;
- б) 3.05;
- ☒ в) 3.07;
- г) 3.10.

8. На замену игрока в баскетболе отводится.....?

- а) 10 секунд;
- ☒ б) 15 секунд;
- в) 20 секунд;
- г) 25 секунд.

9. К неолимпийским видам спорта относятся.....?

- ☒ а) Армспорт, айкидо, боулинг;
- б) Ушу, шахматы, спортивные танцы;
- в) Пляжный футбол, аквабайк, водные лыжи.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- ☒ в) кросс;
- г) конкур.

11. Скиппинг – это

- а) бег трусцой;
- б) разновидность нетрадиционной оздоровительной системы;

- ☒ в) прыжки через скакалку;
- г) сайклинг.

12. В street ball играют:

- ☒ а) 3*3;
- б) 4*4;
- в) 5*5.

13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- ☒ а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

14. Какое количество видов спорта представлено в программе Зимних Олимпийских играх?

- а) 6
- б) 7
- в) 9
- ☒ г) 11

15. Назовите город, который станет первым городом, принимающим и летние и зимние Олимпийские игры?

- а) Харбин;
- ☒ б) Пекин;
- в) Сараево;
- г) Монреаль.

16. Отличительной особенностью развития силы является выполнение упражнений, которые:

- ☒ а) вызывают значительное напряжение мышц;
- б) выполняются медленно;
- в) выполняются до утомления.

17. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) факторы функциональной экономичности;
- б) аэробные возможности;
- ☒ в) скоростно-силовые способности;
- г) личностно-психические качества.

18. Техника движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- ☒ б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;

г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

19. Впишите определение понятия

Физическая рекреация – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

20. Формы физической культуры, имеющие кондиционную, оздоровительную и спортивную направленность, основанные на использовании широкого комплекса упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений, элементов гимнастики, боевых искусств, психотренинга, объединяются понятием.....

21. Любой биологический материал, собираемый с целью проведения допинг-контроля называется.....проба.

22. Официальное лицо, обученное антидопинговой организацией и наделенное ее полномочиями управлять сеансами взятия проб называется ... допинг-контроля

23. Перечислите виды спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

24. Перечислите олимпийские дистанции в плавание брассом

25. Перечислите фазы опорного прыжка:

26. Сопоставьте термин с его определением

Термин	Определение
1. Рекреативная физическая культура	а) использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных или ослабленных физических функций и способностей.

2.Физическое воспитание	б) отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
3.Адаптивная физическая культура	в) педагогическая система физического совершенствования человека.
4.Здоровый образ жизни	г) использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.


27.Сопоставьте метод с его определением

1.Метод активных движений.	а)предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с.
2.Метод пассивных движений.	б) Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов
3.Метод статических положений	в) Упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы.

28.Сопоставьте, какими упражнениями, какие физические качества возможно развивать.

Физические способности:	Контрольное упражнение (тест):
1. скоростные	а) 12 - минутный бег
2. координационные	б) наклон вперед из положения стоя
3. выносливость	в) челночный бег 3 x 10 метров
4. гибкость	г) бег 30 метров

29.Укажите каким пиктограммам соответствует вид спорта

1		
---	---	--

2		
3		
4		

30. Впишите название положений

