

**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(муниципальный этап, 9-11 классы)
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Время выполнения – 45 минут.
Максимальное количество баллов – 52.**

Задания в закрытой форме.

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ.

1. Средство физического воспитания, которое представляет собой совокупность сюжетно организованных двигательных действий, свободно выбираемых в рамках правил для достижения заранее обусловленной цели (1 балл).
 - а) гимнастика;
 - б) игра;
 - в) спорт;
 - г) туризм.

2. Спорт – это (1 балл):
 - а) вид соревновательной деятельности, реализуемый на основе специальной подготовки и установленных правил, направленный на максимальное развитие человеческих способностей;
 - б) Составная часть понятия «физического воспитания», представляющая собой педагогический процесс, сущностью которого является обучение технике двигательных действий и овладение физкультурными знаниями;
 - в) исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни.

3. К какому средству физического воспитания относятся солнце, воздух, вода (1 балл):
 - а) гигиенические факторы;
 - б) естественные силы природы;
 - в) физические упражнения.

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутки времени – это (1 балл):
 - а) гибкость;
 - б) сила;
 - в) выносливость;
 - г) быстрота.

5. Физическая подготовленность – это (1 балл):
- а) процесс воспитания физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми в профессиональной, в том числе физкультурно-спортивной деятельности;
 - б) результат физической подготовки (степень развития физических качеств);
 - в) процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.
6. Какое средство физического воспитания обуславливает оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность (1 балл):
- а) гигиенические факторы;
 - б) естественные силы природы;
 - в) физические упражнения.
7. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует... (1 балл)
- а) охлаждать;
 - б) нагревать;
 - в) наложить тугую повязку;
 - г) покрыть йодной сеткой.
8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от... (1 балл)
- а) состояния окружающей среды;
 - б) деятельности учреждений здравоохранения;
 - в) наследственности;
 - г) образа жизни.
9. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся... (1 балл)
- а) переоценивают свои возможности;
 - б) следуют указаниям преподавателя;
 - в) владеют навыками выполнения движений;
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) введен в действие в России... (1 балл)
- а) с 1 января 2014 года;
 - б) с 1 сентября 2014 года;
 - в) с 1 декабря 2014 года;
 - г) с 1 января 2016 года.

11. Показатели пульса при легкой физической нагрузке (1 балл):

- а) 100-120 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;
- в) Свыше 150 ударов в минуту;
- г) 80-100 ударов в минуту.

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

12. Прием в баскетболе, с помощью которого можно противодействовать передачам и ведению – это ... (2 балла)

13. Совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения, доверия – это ... (2 балла)

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений – это... (2 балла)

15. Бег на длинные дистанции развивает... (2 балла)

Задание на установление соответствия

16. Установите соответствие между нормативами ГТО и их соответствию на критерии «обязательные» или «по выбору» (1 балл).

1	Бег на 100 м	А	По выбору
2	Бег на лыжах на 3 км	Б	Обязательный

17. Установите соответствие между видами спорта и их описанием (2 балла):

1	Командная спортивная игра, где играют руками	А	Фехтование
2	Спортивная игра на льду, цель которой — попасть в мишень скользящим по льду тяжелым диском из камня или металла с рукояткой	Б	Боулинг
3	Олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия	В	Гандбол
4	Спортивная игра, в которой игроки пытаются сбить кегли при помощи специального шара.	Г	Керлинг

Задание алгоритмического толка.

18. Установите последовательность степени освоенности двигательного действия (2 балла):

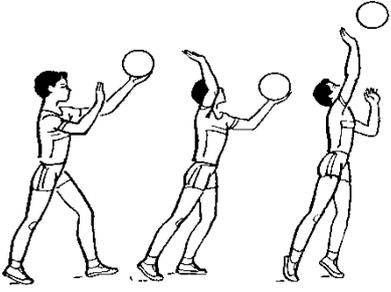
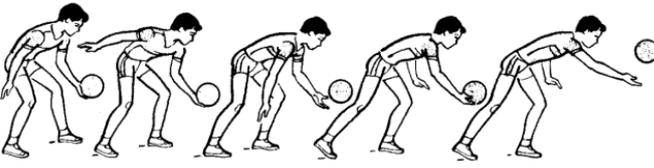
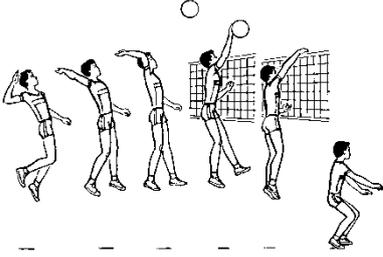
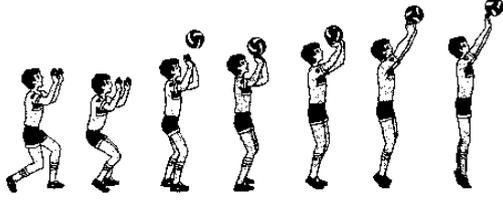
- А. Двигательный навык.
- Б. Двигательное умение.
- В. Умение высшего порядка.

Задание на перечисление

19. Перечислите фазы прямого нападающего удара в волейболе... (4 балла)

Задание с графическим изображением двигательных действий

20. Какие технические приемы из волейбола изображены на рисунке? (4 балла)

	А)
	Б)
	В)
	Г)

Задание-задача

22. Решите задачу: Олег, выполняя приседания со штангой весом 70 кг, сделал 4 серии по 15 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг. (4 балла)