Всероссийская олимпиада школьников 2017-2018 года
Муниципальный этап
Физическая культура 9-11 класс

Фамилия, имя, отчество Сергеев Данил Васильевич

Класс 10,5"

Район, муниципалитет Чаинский район

ОУ МАОУ "Подгорнская СОШ"

Время выполнения – 45 минут

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1.Теоретико-методический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школе включает… 1

а) фундаментальные знания общетеоретического характера.
б) инструктивно-методические знания.
в) знания о правилах выполнения двигательных действий.
(г) Все перечисленное.

2.Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в… 0

(а) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
б) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
г) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

3. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры. 0

(а) Да, является.
б) Нет, не является.

4. Двигательная активность является отличительным признаком физической культуры. 0

(а) Да, является.
б) Нет, не является.
в)Да, является, но не любая.

5. Вид двигательной активности, благотворно воздействующий на физическое состояние и развитие человека, принято называть… 1

а) физическим совершенствованием.
(б) физическим упражнением.
в) физической культурой.
г) физическим воспитанием.

6. Под физическим развитием понимается...
а)комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б)процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
в)уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
г)размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

7. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?
а) После занятия надо принять холодный душ.
б)Когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор.
в) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
г) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

8. В каком виде спорта была завоевана первая российская золотая олимпийская медаль современных Олимпийских игр (1908 г. – Лондон)?
а) борьба классическая
б) лыжные гонки
в) фигурное катание
г) легкая атлетика.

9. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?
а) Азия
б) Австралия
в) Африка
г) Америка.

10. Круговая тренировка относится к группе методов
а) строгой регламентации нагрузки
б) нестрогой регламентации нагрузки
в) частичной регламентации нагрузки
г) игровой организации процесса физического воспитания.

11. Запрещёнными фармакологическими препаратами и процедурами, используемыми с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, является(-ются)
а) биологически активные добавки (БАД)
б) допинг
в) акупунктура
г) водорастворимые витамины.

12. Недостаточная двигательная активность организма человека обозначается как
а) гипокинезия
б) гиподинамия
в) слабая активность
г) гипоксия.

13. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как
а) кислородный долг
б) аэробный обмен
в) анаэробный обмен
г) кислородное голодание.

14. Саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, называется
а) релаксация
б) психологическая подготовка
в) идеомоторная тренировка
г) аутогенная тренировка.

15. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:
а) Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания
б) Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни
в) Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
г) Все представленные утверждения соответствуют действительности.

16. Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной координации должен быть увеличен объем:
а) Изокинетической работы
б) Изометрической работы
в) Концентрической работы
г) Плиометрической работы.

17. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (внутримышечных координаций и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:
а) Механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
б) Длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
в) Композиция мышц (соотношение быстрых и медленных)
г) Все ответы верны.

18. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр:
а) 1916г.
б) 1920г.
в) 1924г.
г) 1928г.

19. Первая летняя Спартакиада народов СССР проводилась в

а) 1948 году

б) 1952 году

0 в) 1956 году

г) 1960 году.

20. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а

0 избыток к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А

б) В

в) С

г) РР.

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

21. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и

2 заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как выносливость.

0 22. Количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха, называется _____.

0 23. Способность быстро осваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно изменившихся обстоятельств называется…_____.

0 24. Состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы, обозначается как…_____.

0 25. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как _____.

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

26. Установить соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемыми для их оценки. Отметьте в бланке ответов цифру, соответствующую букве, обозначающей физические способности.

Физические способности	Контрольные упражнения
А) скоростные	1) 6-минутный бег
Б) координационные	2) наклон вперёд из положения сидя
В) выносливость	3) бег 30 метров
Г) гибкость	4) челночный бег 3 × 10 метров.

4

А	Б	В	Г
3	4	1	2

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка.

27. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.

0 а) ходьба;
б) специальные беговые упражнения;
в) упражнения для мышц ног;
г) упражнения для мышц туловища;
д) упражнения для мышц рук;
е) упражнения для мышц шеи;
ж) бег трусцой.

V. Задания, связанные с перечислениями.

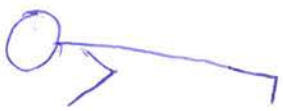
0 28. Перечислите классические лыжные ходы.

_____
_____
_____

VI. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

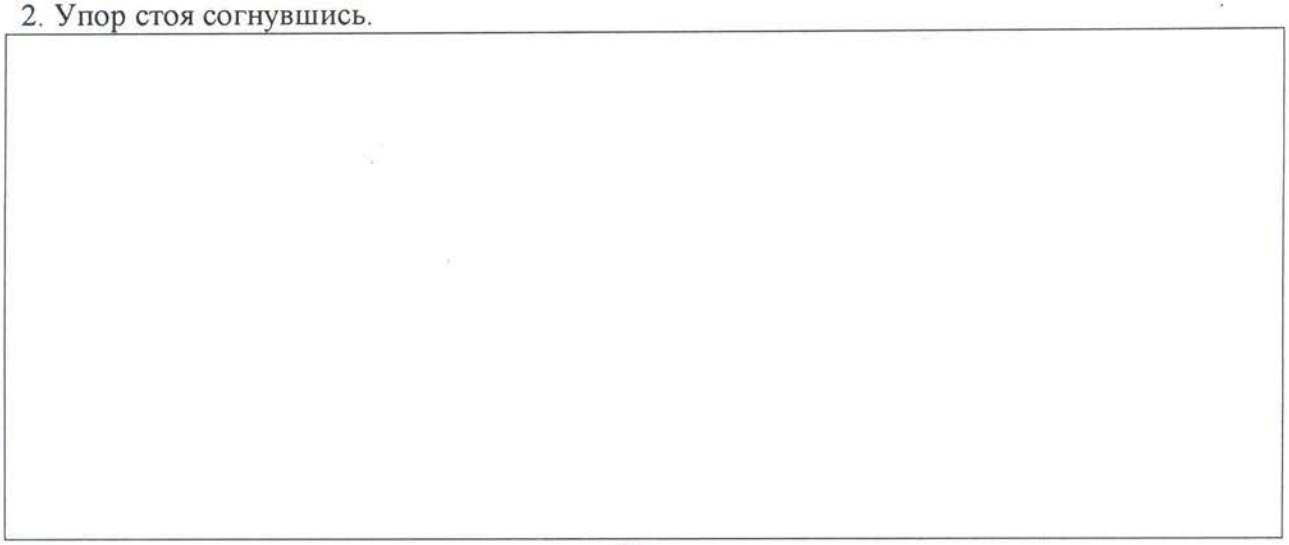
29. Изобразите с помощью пиктограмм следующие движения и положения тела.

1. Упор лёжа на согнутых руках.



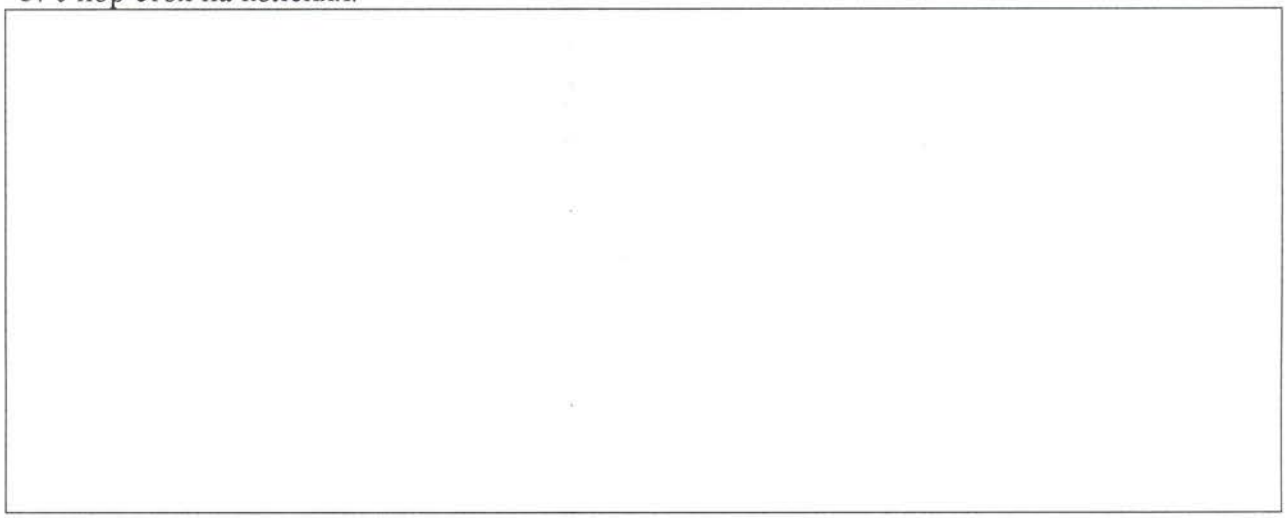
0,5

2. Упор стоя согнувшись.



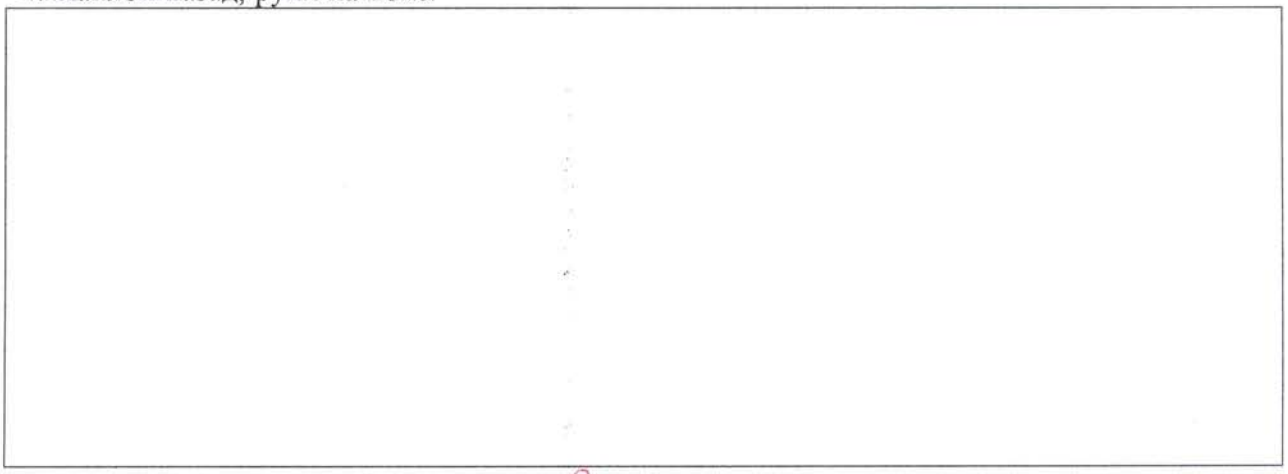
0

3. Упор стоя на коленях.



0

4. Наклон назад, руки на пояс.



0

5. Упор лёжа сзади.

0,5

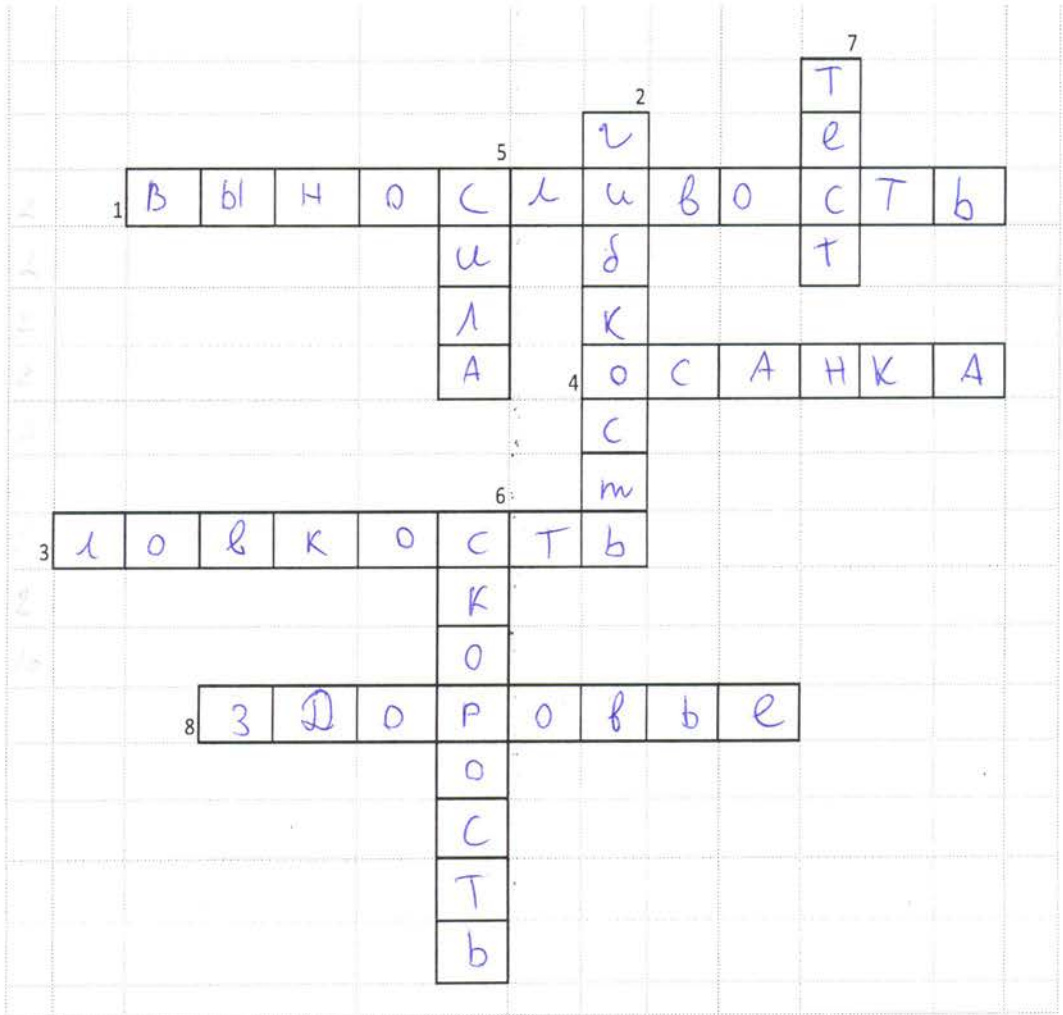
6. Сед углом, руки в стороны.

0

Задание-кроссворд.

30. Решите кроссворд на тему «Терминология физической культуры», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.	2.	способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.
3.	способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.	5.	способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.
4.	привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.	6.	способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.
8.	нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.	7.	измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.



16

Итого: 9,475.