|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\guest\Desktop\рис 2 герб.jpg  **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,**  **НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**  Государственное бюджетное учреждение  дополнительного образования  Краснодарского края  **«Центр развития одаренности»**  350000 г. Краснодар, ул. Красная, 76  тел. (861) 259-79-40  е-mail: [cro.krd@mail.ru](mailto:cro.krd@mail.ru) |  | **Всероссийская олимпиада школьников**  **по физической культуре**  **2018-2019 учебный год**  **Муниципальный этап**  **9-11 классы, задания** Председатель предметно-методической комиссии: Банникова Т.А. к.п.н., доцент |

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**9-11 классы**

**(девушки и юноши)**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

**1. Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». 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. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**3. Задание на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»),** где необходимо определить соответствие понятий из первого столбика с понятиями из второго столбика. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка,** где необходимо определить целесообразную последовательность правильного набора действий. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

**5.Задания, связанные с перечислениями известных фактов и характеристик.** Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

**6. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).** Каждое, правильно названное изображение оценивается в 0,5 балла.

**7. Задание-кроссворд. Полноценное выполнение задания-кроссворда оценивается в 12 баллов.** Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

**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.

**1. Инструкция к тесту мне…**

**а.** Понятна.

**б.** Понятна отчасти.

**в.** Понятна не полностью.

**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!**

**а) задания в закрытой форме**

**1.Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской федерации определены:**

А. Олимпийской хартией.

Б. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

В.Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Г.Основными принципами законодательства Российской Федерации.

**2.Уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им в повседневной жизни приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, физических качеств вкладывается в понятие:**

А. Физическая культура личности.

Б.Физическая культура общества.

В. Физическое развитие.

Г. Спортивная форма.

**3.Какие задачи наиболее полно решаются в процессе физического воспитания?**

А. Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, освоение двигательных умений, навыков и формирование специальных знаний, воспитание личности, развитие психических и умственных способностей.

Б. Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности.

В. Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности.

Г. Сохранение здоровья и повышение работоспособности, а также повышение уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

**4. Что понимается под содержанием физического упражнения?**

А. Двигательный состав упражнения, количество повторений, интервалы отдыха, исходные положения, техника упражнения.

Б. Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме при выполнении данного упражнения.

В. Структура двигательного действия, пространственно-временные, динамические характеристики (параметры, темп, ритм).

Г. Составляющие двигательные действия и совокупность процессов (физиологических, психологических и биомеханических), происходящих в организме при выполнении данного упражнения.

**5.Параметрами физической нагрузки являются:**

А. Подготовленность занимающихся и состояние их здоровья.

Б. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

В. Объем и интенсивность мышечной деятельности.

Г. Напряжение определенных мышечных групп.

**6.Структура обучения движениям обусловлена…**

А.Соотношением методов обучения и воспитания.

Б. Индивидуальными особенностями обучающегося.

В. Биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

Г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

**7.Какая форма организации занятий физическими упражнениями, подразумевает ее осуществление под руководством педагога, постоянный контингент, построение по общепринятой структуре, строгая регламентация по времени.**

А.Утренняя гигиеническая гимнастика.

Б. Урок физической культуры.

В. Учебно-тренировочное занятие.

Г. Соревнование.

**8.Назовите часть урока физической культуры, где происходит организация занимающихся, активизация их внимания, подготовка функциональных систем организма к физическим нагрузкам:**

а. Основная.

Б. Заключительная.

В. Подготовительная.

Г. Главная.

**9.Какие способы организации учащихся применяются учителем на уроке физической культуры:**

А. Равномерный, переменный, соревновательный.

Б. Повторный, интервальный, поточный.

В. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

Г. Целостный, расчленено-конструктивный, вариативный.

**10. Какое направление оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания?**

А. Гигиеническая физическая культура.

Б. Реабилитационная физическая культура.

В. Рекреативная физическая культура.

Г. Производственная гимнастика

**11.Назовите основные физические упражнения, применяющиеся на занятиях по общей физической подготовке для повышения работоспособности?**

А. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Б. Упражнения на развитие точности движений и равновесие.

В. Упражнения на развитие ловкости и гибкости.

Г. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

**12. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

В. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

Г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**13.При выполнении циклических упражнений для воспитания общей выносливости в каком диапазоне частоты сердечных сокращений должна совершаться мышечная работа?**

А. 90–100 ударов в минуту.

Б. 110–120 ударов в минуту.

В. 130–150 ударов в минуту.

Г. 160–170 ударов в минуту.

**14.При развитии какого физического качества при повышении тренированности возрастает доля метода максимальных усилий?**

А. Быстроты.

Б. Выносливости.

В. Силы.

Г. Гибкости

**15.При разучивания двигательного действия со сложной структурой следует применять метод:**

А. Расчленённо-конструктивного упражнения.

Б.Игровой.

В.Соревновательный.

Г. Равномерный.

**16. Каким питательным веществам должно отдаваться преимущество при составлении рациона физкультурника и спортсмена?**

А. Жирам.

Б. Белкам.

В. Минеральным веществам.

Г. Углеводам.

17.**Назовите действия доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

А. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

Б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

В. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

Г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18.**Назовите основные правила проведения закаливающих процедур:**

А. Систематичность, постепенность, разностороннее применение средств и методов закаливания.

Б. Сочетание с утренней гигиенической гимнастикой, систематичное изменение температуры воздуха и воды.

В. Комплексное сочетание солнечных, воздушных и водных процедур.

Г. Интенсивное солнечное излучение, понижение температуры воды и воздуха.

**19. Кто стал инициатором возрождения программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?**

А. Александр Карелин.

Б. Дмитрий Медведев.

В. Владимир Путин.

Г. Сергей Иванов.

**20.Назовите кубанских спортсменов, ставших Олимпийскими чемпионами в прыжках на батуте:**

А. Эдуард Кокшаров, Дмитрий Ходьков.

Б. Людмила Брагина, Татьяна Чернова.

В. Людмила Порубайко, Павел Ракитянский.

Г. Ирина Караваева, Александр Москаленко.

**б) задания в открытой форме**

**21.Максимальная дистанция по плаванию в рамках современных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» составляет…**

**22.В гимнастике полное вращение тела с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела, и как правило через голову, принято называть…**

**23. Броски и ловля мяча, ходьба по прямой линии со зрительным контролем и без него способствуют развитию…**

**24.Допинг-контроль - это…**

**в) задания на соотнесение понятий и определений**

**25. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Москва, Россия | А. 1980 г. |
| 2.Сочи, Россия | Б. 2020 г. |
| 3.Токио, Япония | В. 2016 г. |
| 4.Пхёнчхан, Корея | Г. 2014 г. |
| 5. Пекин, Китай | Д. 2018 г. |
| 6. Рио-де-Жанейро, Бразилия | Е. 2022 г. |

**26.Определите системы оздоровительных физических упражнений:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Стречинг | А. Вид массовой физической культуры, включающий выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в воде. |
| 2.Атлетическая гимнастика | Б.Вид оздоровительной гимнастики, направленный на формирование определенного очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма. |
| 3.Акваэробика | В.Комплекс упражнений для развития силы, выносливости, гибкости и гармонично развитого телосложения человека. |
| 4.Шейпинг | Г.Комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости всего тела |

**г) задания алгоритмического толка**

**27. Состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы позволяет оценить ортостатическая проба. Определите порядок действий при проведении данной пробы:**

1. Из положения лежа перейти в положение стоя.

2.Выяснить разницу между пульсом в положении лежа и положении стоя (в норме разница не должна превышать 10-14 уд в мин.).

3. Лечь на спину, подсчитать пульс за одну минуту.

4. Подсчитать пульс в положении стоя.

А.1,2,3,4.

Б. 2,3,4,1.

В. 4,2,1,3.

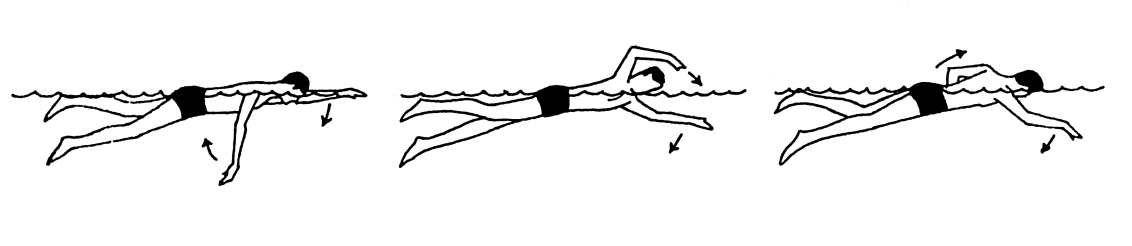
Г. 3,1,4,2.

**д) задания с перечислением**

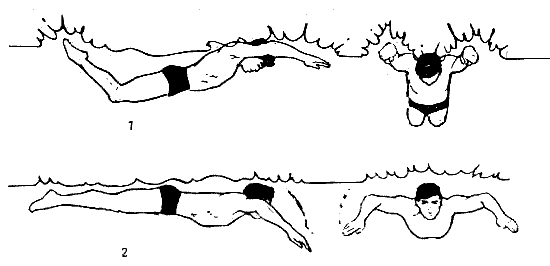
**28.Перечислите санкции, применяющиеся в отношении спортсмена за нарушение антидопинговых правил….**

**е) задания с графическим изображением двигательных действий:**

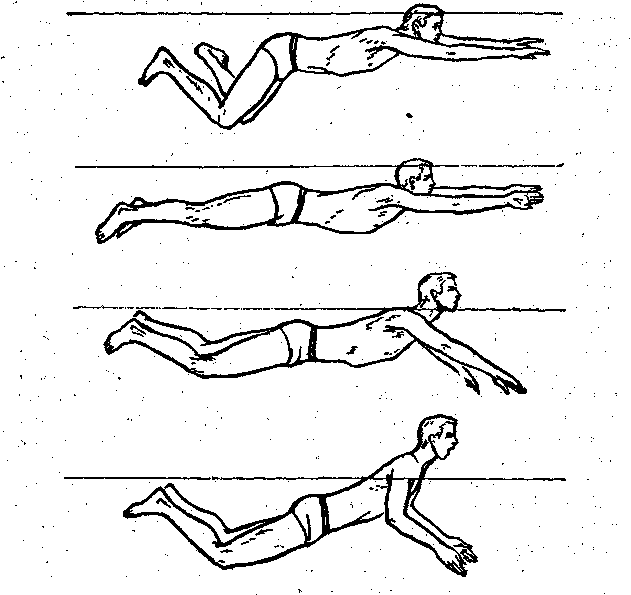
**29. Назовите способы спортивного плавания, указанные в пиктограммах:**



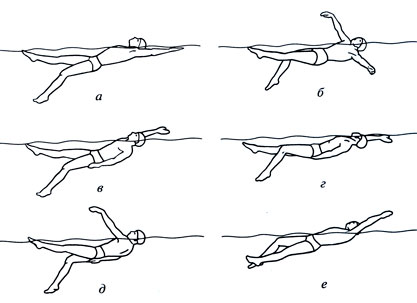
**А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**е) задание кроссворд**

**30. Решите кроссворд:**

**По горизонтали:**

1. Броски мяча в корзину одной и двумя руками от головы – это технические приемы вида спорта…

2.Манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя.

3.Вид единоборства, где разрешены удушающие приемы.

**По вертикали:**

4.Известный советский и российский гандболист, 3-х кратный Олимпийский чемпион.

5. Как называют специального игрока в волейболе, выполняющего только защитные функции.

6.Вращение в положении ласточки в фигурном катании.

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

**Вы закончили выполнение задания.**

**Поздравляем!**

Уважаемый участник олимпиады!

Задания и ответы олимпиады будут опубликованы на сайте ГБУ ДО КК «Центр развития одаренности» ([www.cdodd.ru](http://www.cdodd.ru)) в день проведения олимпиады в 15.00 в разделе «Методическая копилка/Олимпиадные задания муниципального этапа ВОШ».

Уточните у организаторов, где и когда будут опубликованы результаты проверки олимпиадных работ.

В случае несогласия с выставленными баллами вы можете подать апелляцию, предварительно просмотрев Вашу оцененную работу, обратившись в муниципальный орган управления образованием. Там же Вы можете получить подробную информацию о месте и времени проведения просмотра олимпиадных работ и апелляции.

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**а) задания в закрытой форме**

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Варианты ответов |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |
| **11** |  |
| **12** |  |
| **13** |  |
| **14** |  |
| **15** |  |
| **16** |  |
| **17** |  |
| **18** |  |
| **19** |  |
| **20** |  |

**б) задания в открытой форме**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**в) задания на соотнесение понятий и определений**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**г) задания алгоритмического толка**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**д) задания с перечислением**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**е) задания с графическим изображением двигательных действий:**



А \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ж) задание-кроссворд:**

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