

Игорь Игнатьевич Косиня Т.А.

215.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
Школьный этап
7 – 8 классы
Критерии оценивания выполнения заданий
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания. Ответы:
Инструкция по выполнению задания.

А. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Б. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.

Время выполнения задания – 45 минут.

Желаем успехов!

1. В каком году проводились Олимпийские игры в Москве?
а) 1952; б) 1976; в) 1980; г) 2014.
2. Спортсмены с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата участвуют в международных спортивных соревнованиях...
а) специальная олимпиада; б) олимпийские игры;
в) сурдлимпийские игры; г) паралимпийские игры.
3. Физическая культура - это:
а) урок физической культуры в школе, способ развития физических качеств;
б) часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека, и совершенствование его двигательной активности;
в) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физической силы, работоспособности, сохранение и улучшение здоровья;
г) процесс формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей, необходимых для профессиональной и спортивной деятельности.

4. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это:
а) выносливость; б) быстрота; в) гибкость; г) ловкость.
5. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие
а) биологическая активность; б) двигательная активность;
в) оптимальная активность; г) физиологическая активность.
6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
а) бег; б) кувырки; в) метания; г) прыжки.
7. Объем физической нагрузки характеризуется
а) напряжением организма; б) количеством выполненных упражнений;
в) темпом движения; г) частотой сердечных сокращений.
8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена
а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
9. Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя:
а) утреннюю зарядку, оздоровительный бег, физкультминутки, прогулки на открытом воздухе;
б) техническую подготовку, физическую подготовку, теоретическую подготовку;
в) адаптивную физическую культуру, развитие основных физических качеств;
г) отработку двигательных действий, подготовку к выбранной профессии.
10. Адаптивная физическая культура применяется для.....
а) формирования стройной фигуры; б) подготовки к соревнованиям;
в) лечения многих заболеваний; г) активного отдыха в выходные дни.
11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
а) помогает формированию ритмичной работы организма;
б) помогает избежать неоправданных физических напряжений;
в) содействует правильному выполнению запланированных дел;
г) распределение основных дел осуществляются более или менее стандартно в течение каждого дня.
12. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:
а) сильное выталкивание ногами; б) быстрое выпрямление туловища;
в) разноименная работа рук; г) частые шаги.
13. Результат прыжка в длину измеряется в метрах и сантиметрах от следа, оставленного в яме лобной частью тела прыгуна:
а) ближайшего; б) кратчайшего; в) глубочайшего; г) дальнего.
14. Признаком плохого физического самочувствия не может быть:
а) упадок сил; б) нарушение сна;

в) отсутствие аппетита; г) приподнятое настроение.

15. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по

- а) частоте дыхания; б) чрезмерному потоотделению;
в) самочувствию; г) частоте сердечных сокращений.

16. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок называется

- а) фитнес; б) атлетическая гимнастика; в) аэробика; г) пилатес.

17. Термин «стретчинг» означает...

- а) приседание; б) растягивание; в) бег; г) плавание.

18. Елена Вяльбе добилась высоких спортивных результатов в;

- а) биатлоне; б) лыжном спорте; в) спортивной гимнастике; г) плавании.

Завершите определение, вписав соответствующее слово (число).

19. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе

обозначается как: *Замена*

20. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с *Шаги*.

21. Прибор для измерения массы тела называется *вес*.

22. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется *мышечная сила*.

23. Установите соответствие между видом нагрузки и частотой пульса ей соответствующей. Запишите ответ цифра-буква.

Вид нагрузки	ЧСС
1 Тренирующий	А от 141 уд./мин до 160 уд./мин. <i>X</i>
2 Поддерживающий режим	Б до 120 уд./мин. <i>X</i>
3 Оздоровительный режим	В свыше 161 уд./мин. <i>X</i>
4 Развивающий	Г от 121 уд./мин до 140 уд./мин. <i>X</i>

1-В
2-Г
3-Б
4-А

24. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений. Запишите ответ буквами.

- а) закрепление; б) ознакомление; в) разучивание; г) совершенствование.

Б В А Г

25. Символом Олимпийских игр является эмблема — пять переплетенных колец. Запишите в ответ цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем рядах.

Черный, желтый, белый, синий, красный.

Синий,

Александров Александр

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре школьный этап
9 - 11 класс

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-18, то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания № 1-18 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускаяте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию

2. Задания в открытой форме №№ 19-22, 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. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания, связанные с иллюстрациями № 23. При выполнении этого задания необходимо написать в бланке ответов (соответствующего номера) значение жеста судьи.

5. Задание-кроссворд № 24. При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

30
Время выполнения заданий – 45 минут.

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1605

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме (18 баллов)

1. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим всё остальное) и спорт;
б. система физического воспитания
в. физическая культура;
г. учебно-тренировочный процесс.
2. Каким событием для Олимпийского движения ознаменован 1952 г.
а. состоялись первые Олимпийские игры современности;
б. состоялся дебют команды СССР;
в. впервые в соревнованиях участвовали женщины;
г. было показано максимальное количество рекордных результатов.
3. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
а. 2005
б. 2007
в. 2010
г. 2016.
4. Паралимпийские игры проводятся, начиная с
а. 1960г.
б. 1972г.
в. 1980г.
г. 1988г.
5. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 г.
а. Южная Корея;
б. Китай;
в. Индия;
г. Япония.
6. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр а. триатлон;
б. хоккей на траве;
в. современное пятиборье; г. скелетон.
7. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр а. дзюдо;
б. фехтование;
в. теннис;

г. скалолазание.

- 1 8. Как называется резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 метров? а. старт;
- б. спурт;
- в. форсаж;
- г. гипертрофия.
- 1 9. Во время тайм – аут в волейболе игроки, находящиеся на площадке, должны
- а. подойти в свободную зону к своей скамейке;
- б. подойти к судье;
- в. покинуть спортивный зал;
- г. пройти в медицинский кабинет.
- 10. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривает дополнительные периоды продолжительностью а. 3 минуты;
- б. 5 минут;
- в. 7 минут;
- г. 10 минут.
- 11. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры, называют а. перемещением;
- б. отталкиванием;
- в. движением;
- г. махом.
- 1 12. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»
- а. физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б. физические упражнения, выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в. физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г. физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.
- 1 13. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в
- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.







- 1 14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что
- а. каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- б. они являются связующим звеном между запрограммированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- 15. При физической работе у человека наблюдается различные состояния функциональных систем его организма. Это физиологическое состояние у него протекает в следующем порядке
- а. восстановление, вращивание, устойчивое состояние, утомление;
- б. вращивание, устойчивое состояние, утомление, восстановление;
- в. вращивание, утомление, восстановление, устойчивое состояние;
- г. устойчивое состояние, вращивание, утомление, восстановление.
- 1 16. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия
- а. хлопки для установления ритма упражнения;
- б. выстрел на дистанции;
- в. сигнал свистком для начала игры;
- г. счёт во время выполнения упражнения;
- 1 17. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»
- а. необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий, не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;
- б. контроль за исправностью оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- в. проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности, контроль за функциональным состоянием организма;
- г. по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, контроль за исправностью инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.
- 1 18. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСГ ГТО
- а. бег на дистанции 2000 или 3000м;
- б. подтягивание на высокой и низкой перекладине;
- в. бег на дистанции 300м;

II. Задания в открытой форме (8 баллов)

19. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в России за один год до Чемпионата мира 2018 г. *футбол*
20. Акцентированное владение элементами какой либо спортивной дисциплины обозначается как *специализация*
21. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется *выносливость*
22. Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется *переправа*

III. Задание с иллюстрациями (12 баллов)

23. Напишите в бланке ответов напротив иллюстрации (соответствующего номера) значение жеста

судьи. Жесты судьи в волейболе	
1	
2	
3	
Жесты судьи в баскетболе	
4	
5	
6	

IV. Задание – кроссворд (12 баллов)

24. Решите кроссворд на тему «Лёгкая атлетика», запишите слова в бланк ответов

Теоретические задания по физической культуре 6 класс

Фамилия Имя Раммалов Арслани 65

1. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю, называется
 - а) линия
 - б) шеренга
 - в) интервал
2. Дартс
 - а) разновидность упражнения
 - б) разновидность мяча
 - в) вид спорта
3. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры использует норматив:
 - а) бег на 100 метров
 - б) подтягивание на перекладине
 - в) наклон вперед из положения сидя на полу
4. До какого счета ведется игра волейбол
 - а) до 15 очков
 - б) до 25 очков
 - в) до 30 очков
5. Кого допускали к участию в Олимпийских Играх в Древней Греции
 - а) лишь свободных мужчин греков
 - б) и женщин, и мужчин греков
 - в) всех желающих без ограничений
6. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека
 - а) 60-80 ударов в минуту
 - б) 50-60 ударов в минуту
 - в) 25-30 ударов в минуту
7. Как называется специальная обувь для бега
 - а) чешки
 - б) шиповки
 - в) бутсы
8. В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 5 игроков
 - а) футбол
 - б) баскетбол
 - в) регби
9. Гиподинамия
 - а) пониженное артериальное давление
 - б) спад двигательной деятельности
 - в) недостатка витаминов в человеческом организме
10. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
 - а) гимнастика
 - б) легкая атлетика
 - в) волейбол

11. Что такое кросс?
 - а) бег на длинную дистанцию
 - б) бег по пересеченной местности
 - в) бег 3*10
12. Вид вращательного перемещения в гимнастике через голову, при котором происходит последовательное касание частями тела опорной поверхности, называется
 - а) акробатика
 - б) кувырок
 - в) березка
13. Назовите страну — родину Олимпийских игр?
 - а) Греция
 - б) Олимпия
 - в) Рим
 - г) Италия
14. Назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи в 2014 году?

Медведи
15. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?
 - а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
 - б) «Самый сильный и выносливый»
 - в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
 - г) «Я -победитель»
16. Как называется ошибка, при которой кто-нибудь из бегунов приподнимет руки или ноги от земли до команды «Марш!»?
 - а) фальстарт
 - б) фол
 - в) стартер
17. Соотнеси определение с понятием

1	зарядка	1	Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости
2	льжные гонки	3	Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину
3	лёгкая атлетика	4	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов
4	баскетбол	2	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании
5	физкульт-	5	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает