Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

 5-6 классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 25 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа: а, б, в, г. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который по Вашему мнению, является правильным и обведите его.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответ. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Напишите свою фамилию, имя, отчество, класс в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Теоретико-методические задания.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание**…

а) водой,
б) солнцем,
в) воздухом,
г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,
б) 40-45,
в) 55-60,
г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,
б) следует указаниям преподавателя,
в) владеют навыками выполнения движений,
г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,
б) «колесо»,
в) кувырок,
г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады**:

а) признавали победителем,
б) секли лавровым веником,
в) объявляли героем,
г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,
б) в  начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия,
г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,
б) средний,
в) низкий,
г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,
г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,
б) кроль на груди,
в) баттерфляй (дельфин),
г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,
б) прыгающий мяч,
в) игра через сетку,
г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,
б) 10,
в) 6,
г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,
б) ногой,
в) рукой,
г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,
б) в Риме,
в) в Олимпии,
г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,
б) приложить тепло на ушибленное место,
в) наложить шину,
г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,
б) волейбол,
в) хоккей,
г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,
б) привычная поза человека в вертикальном положении,
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,
б) греки мужчины и женщины,
в) только греки мужчины,
г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,
б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий,
г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,
б) ростовых показателей,
в) эластичности мышц и связок,
г) температуры тела.

**20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:**

1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании,  профилактика нарушений осанки.
5. Дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 3, 4, 5,
б) 4, 3, 1, 5, 2,
в) 2, 3, 4, 5, 1,
г) 3, 4, 5, 2, 1.

**21. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?**

а) солнечные ванны,
б) горячие ванны,
в) воздушные ванны,
г) водные процедуры,

**22. В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол,
б) хоккей,
в) баскетбол,
г) водное поло.

**23. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

а) физическим развитием,
б) физическими упражнениями,
в) физическим трудом,
г) физическим воспитанием.

**24. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из  положения  сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.

**25. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
б) времяпровождение,
в) в обучении двигательных действий,
г) улучшение настроения

**Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!**

**Максимально возможная сумма - 25 баллов**

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

7-8 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Пра­вильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. 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. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

1. 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.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

**Теоретико-методические задания.**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**4. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

**5. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

1. малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
2. привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**8. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. 42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

**9. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

А) фехтование;

Б) волейбол;

В) спортивная гимнастика;

Г) фигурное катание.

**10. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**11. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**12. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. **60-80;**Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.

**13.Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**14.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а)выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в)выполнение с мячом в руках трех шагов

**15.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

а)Азия

б)Австралия

в)Африка

г)Америка

д)Европа

16. Физическая подготовленность характеризуется.

а). ...устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.

б.) .высокими результатами в труде и спорте.

в.) .уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.

г.) .показателями физического развития.

17. Смысл физического воспитания заключается ...

а.) ...в создании благоприятных условий для физического развития человека.

б.) .в обучении движениям и воспитании физических качеств человека.

в.) .в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

г.) .в повышении работоспособности и подготовленности человека.

Отметьте все позиции.

18. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе.

а.) ...формирования двигательных умений и навыков.

б.) .совершенствования телосложения.

в.) .обеспечения полноценного физического развития.

г.) .закаливания и физиотерапевтических процедур.

19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.

а.) ...количеством повторений двигательных действий.

б.) .утомлением, возникающим в результате их выполнения.

в.) .сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

г.) .продолжительностью выполнения двигательных действий.

20. Освоение движения следует начинать с.

а.) ...формирования связей между доминирующими двигательными центрами.

б.) .выполнения движения в упрощённой форме и замедленном темпе.

в.) .устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

г.) .создания представления об общем смысле осваиваемого движения.

21. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.

а.) .обеспечивает ритмичность работы организма.

б.) .позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в.) .изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.

г.) .позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

22. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендует­ся.

а.) ...планировать большое количество подходов и ограничивать количество

повторений в одном подходе.

б.) .локально воздействовать на группы мышц, находящиеся ближе к месту

жирового отложения.

в.) .полностью «проработать» одну группу мышц и только затем переходить к

упражнениям, активизирующим другую группу мышц.

г.) .использовать упражнения с небольшим отягощением и большим

количеством повторений.

23. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть…

24. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а.) ...подвижных игр.

б.) .прыжков вверх с места.

в.) .прыжков в глубину.

г.) .скоростно-силовых упражнений.

25. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека....

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

***Итоговая оценка*** представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

**Задания в закрытой форме - 23 баллов.**

**Задания в открытой форме - 4 балла.**

**Максимально возможная сумма - 27 баллов**

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

 9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Пра­вильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. 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. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если

указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

1. 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.

1. Задания в форме, предполагающей сопоставление известных Вам показателей, характери­стик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

**Теоретико-методические задания.**

**1.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :**

 а)основ техники;

 б) ведущего звена техники ;

 в)деталей техники.

**2.Физическая подготовленность характеризуется:**

а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б)уровнем развития физических качеств

в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**3.Основными показателями физического развития человека являются:**

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

**4.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

г)120-130 уд/мин

**5.Что понимается под закаливанием:**

а)купание в холодной воде и хождение босиком

б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**6.Под физическим развитием понимается:**

а)процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б)процесс совершенствования физических качеств

в)уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**7.Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б)комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в)способность человека быстро набирать скорость

**8.Что такое двигательный навык:**

а)умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б)двигательное действие, доведенное до автоматизма

в)знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**9.Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

г) всё перечисленное

**10.Под техникой двигательных действий понимают:**

а)способ целесообразного решения двигательной задачи

б)способ организации движений при выполнении упражнений

в)последовательность движений при выполнении упражнений

**11.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а)тяжелая атлетика

б)гимнастика

в)современное пятиборье

г)фитнес

**12.Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

**13.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**14.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

а) их выполняют медленно

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**15.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а)подвижных и спортивных игр

б)прыжков высоту

в)бега с максимальной скоростью

г) катания на лыжах

**16**. **Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

18. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли.

а.) ...системы физического воспитания.

б.) .соревнования.

в.) .физические упражнения.

г.) .методы обучения и воспитания.

19. Проявление общей выносливости обусловливает уровень развития.

а.) ..личностно-психических качеств.

б.) .скоростно-силовых способностей.

в.) .функциональной экономичности.

г.) .аэробных возможностей.

20. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению ра­ботоспособности, потому что...

а.) ...в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и

кровообращения.

б.) .во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию

физических качеств.

в.) .достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к

повышению работоспособности.

г.) .человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший

объем работы.

21. Основой методики воспитания физических качеств является.

а.) ...выполнение физических упражнений.

б.) .возрастная адекватность нагрузки.

в.) .обучение двигательным действиям.

г.) .постепенное повышение силы воздействия.

22. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется.

а.) ...увеличением ответных реакций организма.

б.) .показателями количества и качества двигательной активности.

в.) .обратно пропорциональной зависимостью.

г.) .прямо пропорциональной зависимостью.

23. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно спо­собствует совершенствованию.

а.) ...быстроты реакции.

б.) .техники движений.

в.) .скоростной силы.

г.) .координации движений.

Отметьте все позиции.

24. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением являет­ся.

а.) ...быстрый рост абсолютной силы.

б.) .повышение функциональных возможностей организма.

в.) .укрепление опорно-двигательного аппарата.

г.) .увеличение физиологического поперечника мышц.

25. Воспитание и обучение в физкультурно-спортивной деятельности - это.

а.) ...самостоятельные и независимые процессы.

б.) .поочередно реализуемые процессы.

в.) ...обусловливающие друг друга процессы.

г.) .взаимозаменяемые процессы.

26. Структура обучения движениям обусловлена...

а.) ... .соотношением методов обучения и воспитания.

б.) .индивидуальными особенностями обучающегося.

в.) .биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

г.) .закономерностями формирования двигательных навыков.

27. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Переход из виса в упор в гимнастике обозначается как. ...

**28. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию**...

29. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества со­ревновательной деятельности принято называть....

30. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спортивной игры  | Автор, сформулировавший их правила  |
| 1. Волейбол  | А) Джеймс Нейсмит  |
| 2. Баскетбол  | Б) Вильям Морган  |
| 3. Гандбол  | В) Эбенезер Кобб Морли  |
|  | Г) Хольгер Нильсен  |

Ответ:

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

***Итоговая оценка*** представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

**Задания в закрытой форме - 26 баллов.**

**Задания в открытой форме - 6 баллов.**

**Задания с сопоставлением: - 3 балла.**

**Максимально возможная сумма - 35 баллов**