

**ПРОГРАММА**  
**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ**  
**ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ПРЕДМЕТУ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**( 5- 11 классы)**

**2018 – 2019 г.**

## Содержание программы

### 1. Цели и задачи

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета «Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

*Основными задачами Олимпиады являются:*

- Повышение теоретических знаний, практических умений, приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
- Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
- Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

### 2. Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11 классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

- 1 группа - 5-6 классов (школьный этап).
- 2 группа - 7-8 классов (школьный и муниципальный).
- 3 группа - 9-11 классов (школьный и муниципальный).

Участники олимпиады должны иметь спортивную форму.

### 3. Сроки проведения

Сроки проведения школьного этапа: сентябрь-октябрь текущего года, количество проводимых дней – не более 3.

## Теоретическое задание

Заключается в ответах на вопросы тестового задания в течение 45 минут.

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

Задания объединены в 3 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения.

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа **оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов**

**2. Задание в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**

**3. Задание на «соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.**

В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ **оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- минус 1 балл.**

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

## Теоретические задания для девочек и мальчиков 5-6 класс

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

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 венком,
- 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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

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

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

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. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

13. 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.

14. Бегун на длинные дистанции называется \_\_\_\_\_

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Теоретико – методическое задание 5 – 6 классы

Ответы

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	В	6	Г	11	В
2	Б	7	А	12	А
3	Б	8	В	13	спринтер.
4	В	9	Г	14	1-г, 2-а,3-б,4-в
5	Г	10	А	15	В
				16	А – 2; Б – 3; В – 4; Г – 5; Д – 6; Е - 1

## Теоретическое задание для юношей и девушек 7- 8 класс

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

### 1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

### 2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

### 3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

### 4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

### 5. Олимпийская Хартия – это ....

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

Выполняя задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

6. Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_

7. Основное специфическое средство физического воспитания \_\_\_\_\_

8. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_

9. Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.
- г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

**13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?**

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

**14. Подводящие упражнения применяются...**

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

**16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

**17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...**

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

**18. При воспитании гибкости следует стремиться к :**

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

- а) 160 уд/мин, и выше;
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

**20. Выносливость человека не зависит от...**

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.



**21. Сопоставьте данные термины с их определениями:**

<b>1. Сила</b>	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
<b>2. Выносливость</b>	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
<b>3. Быстрота</b>	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
<b>4. Ловкость</b>	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности

## Теоретико – методическое задание (7 - 8)

### Ответы

<b>Номер вопроса</b>	<b>Ответ</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>ответ</b>
<b>1</b>	<b>в</b>	<b>11</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>б</b>	<b>12</b>	<b>а,б,в,д</b>
<b>3</b>	<b>г</b>	<b>13</b>	<b>б,д,ж,з</b>
<b>4</b>	<b>в</b>	<b>14</b>	<b>б</b>
<b>5</b>	<b>в</b>	<b>15</b>	<b>б</b>
<b>6</b>	<b>мат</b>	<b>16</b>	<b>а</b>
<b>7</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>17</b>	<b>в</b>
<b>8</b>	<b>упор</b>	<b>18</b>	<b>в</b>
<b>9</b>	<b>спад</b>	<b>19</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>в</b>	<b>20</b>	<b>г</b>
		<b>21</b>	<b>1-в,2-г,3-б,4-а</b>

## Теоретическое задание для юношей и девушек 9-11 класс

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

**1. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу**

- А. 800м
- Б. 400м
- В. 300м
- Г. 200м

**2. Первым председателем Российского олимпийского комитета был:**

- А. Бутовский
- Б. Лесгафт
- В. Петров
- Г. Средневский

**3. Физкультминутка -это**

- А. Игра
- Б. Соревнование
- В. Аэробика
- Г. Разминка во время уроков

**4. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- А. Положении об Олимпийской солидарности;
- Б. Олимпийской клятве;
- В. Олимпийской хартии;
- Г. Официальных разъяснениях МОК.

**4. Международный Олимпийский комитет принял решение о поведении зимних Олимпийских игр:**

- А. 1920
- Б. 1925
- В. 1924
- Г. 1923

**5. Назовите вид женских брусев**

- А. Параллельные
- Б. Прямые
- В. Разновысокие
- Г. Раздвижные

**6. К показателям физического развития относятся**

- А. Артериальное давление, частота сердечных сокращений
- Б. Сила, выносливость, скорость
- В. Вес, рост, форма ног, грудной клетки
- Г. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких

**7. Подводящие упражнения применяются...**

- А. если обучающийся недостаточно физически развит;
- Б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- В. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- Г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**8. Родиной современного футбола является**

- А. США
- Б. Англия

- В. Япония
- Г. Россия

**9. Состояние здоровья обусловлено:**

- А. Резервными возможностями организма
- Б. Образом жизни
- В. Уровнем здравоохранения
- Г. Отсутствием болезней

**10. Каковы размеры волейбольной площадки**

- А. 16 - 22м
- Б. 28 - 15м
- В. 18 – 9 м
- Г. 17 -8 м

**12. Для развития быстроты используются упражнения:**

- 1) бег 30м
  - 2) старт по сигналу
  - 3) плавание 200м
  - 4) бег на месте с максимальной частотой шагов
- А. 1,2,3,
  - Б. 2,3,4
  - В. 1,3,4,
  - Г. 1,2,4

**13. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе**

- А. Урок физической культуры
- Б. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- В. Массовый спорт
- Г. Занятия в спортивной секции

**14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы**

- А. Слабую, среднюю, сильную
- Б. Оздоровительную, физкультурную, спортивную
- В. Основную, подготовительную, специальную
- Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

**15. На шахматной доске....?**

- А. 68 клеток
- Б. 62 клетки
- В. 64 клетки
- Г. 60 клеток

**16. В женское многоборье в спортивной гимнастике входят (отметьте все позиции)**

- А. вольные упражнения
- Б. конь
- В. упражнения в равновесии на бревне
- Г. опорные прыжки
- Д. брусья
- Е. акробатика
- Ж. упражнения на брусьях разной высоты

**17. ВФСК ГТО – это...**

- А) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
- Б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- В) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
- Г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

**18. Тактическая подготовка – это**

- А. Воспитание моральных волевых качеств
- Б. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- В. Развитие двигательных качеств
- Г. Овладение техникой

**19. Различают три группы способов лыжных ходов... (Отметьте все позиции):**

- А. попеременные
- Б. одновременные
- В. комбинированные
- Г. прямолинейные

**20. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):**

- А. их продолжительностью
- Б. их интенсивностью
- В. интервалами между ними
- Г. временем года

**21. 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

**22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется \_\_\_\_\_**

**23. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как \_\_\_\_\_**

**24. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

Понятия	Характеристики
А. Физическое развитие	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	

**25. Перечислите города участники Чемпионата Мира по футболу 2018 г.**

---



---

## Ответы

### Теоретик – методическое задание 9 – 11 классы

<b>Номер вопросов</b>	<b>ответ</b>	<b>Номер вопросов</b>	<b>ответ</b>
<b>1</b>	<b>Б</b>	<b>14</b>	<b>В</b>
<b>2</b>	<b>Г</b>	<b>15</b>	<b>В</b>
<b>3</b>	<b>Г</b>	<b>16</b>	<b>А, В, Г, Ж</b>
<b>4</b>	<b>В</b>	<b>17</b>	<b>Г</b>
<b>5</b>	<b>Б</b>	<b>18</b>	<b>Б</b>
<b>6</b>	<b>В</b>	<b>19</b>	<b>А, Б, В</b>
<b>7</b>	<b>Б</b>	<b>20</b>	<b>А, Б, В</b>
<b>8</b>	<b>А</b>	<b>21</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>Б</b>	<b>22</b>	<b>амортизация</b>
<b>10</b>	<b>Г</b>	<b>23</b>	<b>гандикап</b>
<b>11</b>	<b>В</b>	<b>24</b>	<b>А -1; Б – 2; В – 2; Г - 3</b>
<b>12</b>	<b>Г</b>	<b>25</b>	<b>Санкт - Петербург, Екатеринбург, Сочи, Казань, Нижний Новгород, Самара, Ростов на Дону, Калининград, Волгоград, Саранск, Москва</b>
<b>13</b>	<b>А</b>		