

Шифр ФВ к 31 и 9

Школьный этап всероссийской олимпиады
по оружейской культуре

работа учащегося (ейся) 62 класса
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Установя Зарина

Учитель Дробенко А.М.

Сумма баллов – 16

Председатель жюри Мухомов С.И.

Члены жюри Лебрюккина С.Т.
Исаева О.И.
Дробенко А.М.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023–2024 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на соответствие и сопоставление. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание – ребус. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания в закрытой форме

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. В каком виде спорта используется данный мяч?



- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

1

2. Какой ступени соответствуют нормы ГТО для школьников 11–12 лет?

- а) 1 ступень
- б) 2 ступень
- в) 3 ступень
- г) 4 ступень

31

3. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?



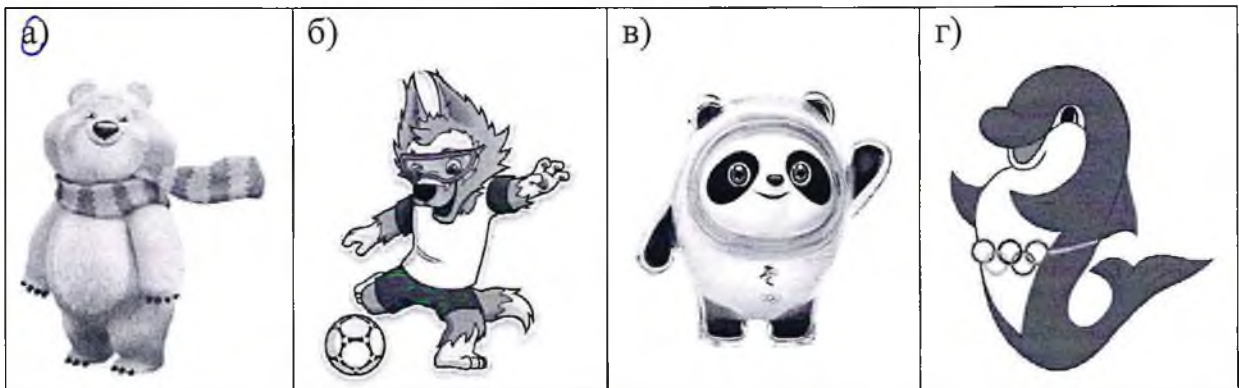
0

4. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

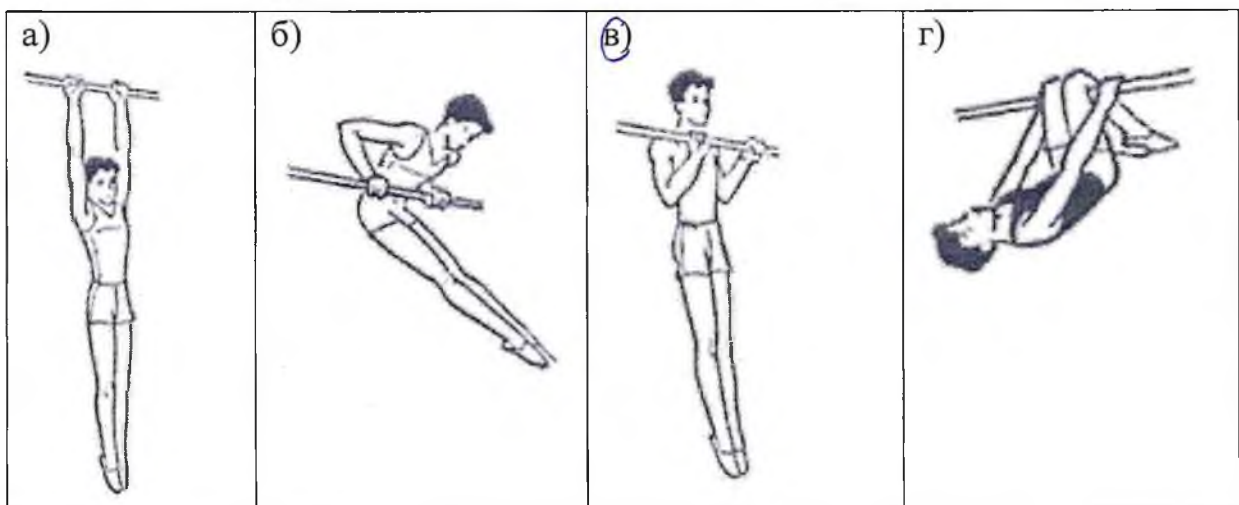


- а) исходное положение
б) основная стойка
 в) стойка руки вниз
 г) стойка ноги вместе

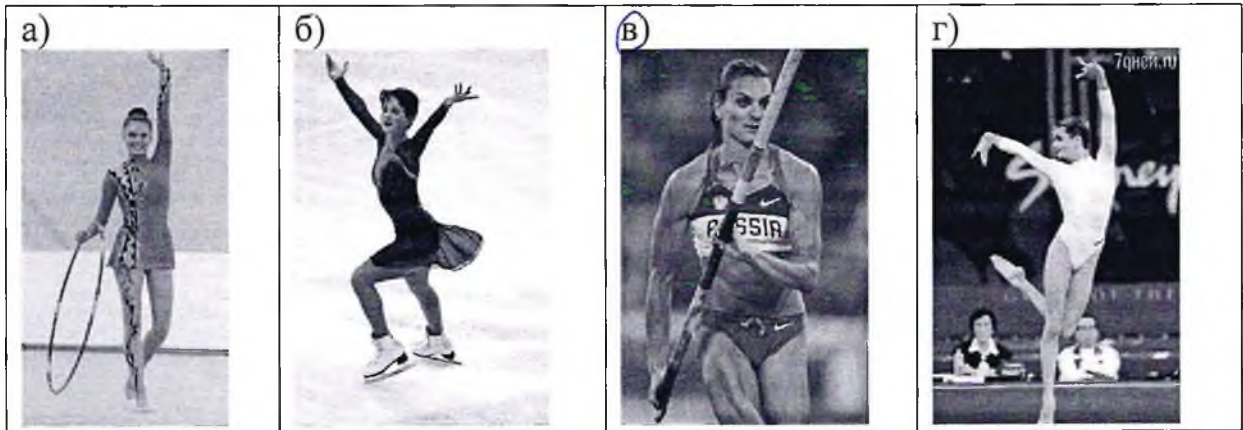
5. Какой из талисманов соответствует зимним Олимпийским играм, проходившим в 2014 году в Сочи?



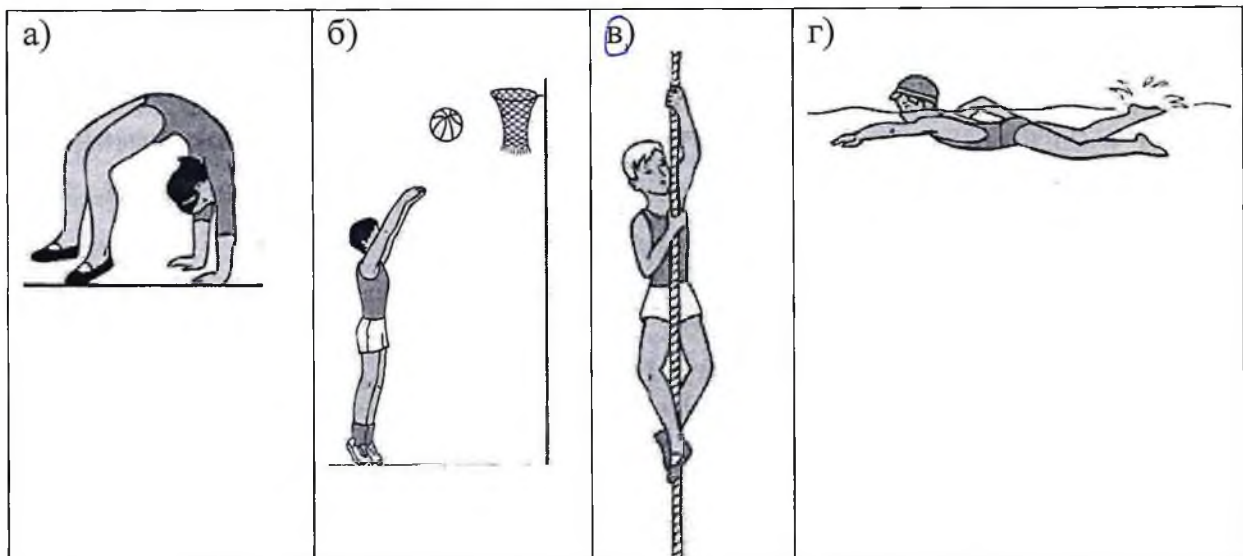
6. На каком изображении представлен вис на согнутых руках?



7. На какой фотографии изображена олимпийская чемпионка Светлана Хоркина?



8. Какое физическое упражнение способствует развитию силы?



9. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.

- 0
- а) пентатлон
 - б) панкратион
 - в) долиходром
 - г) гоплитодром

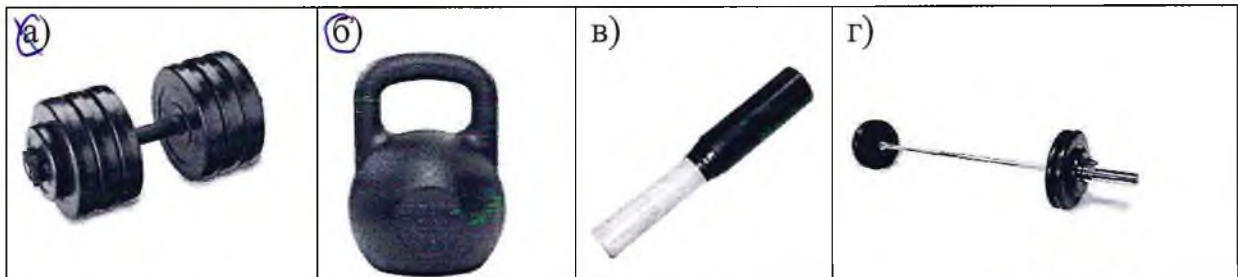
10. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- 1
- а) гольф
 - б) настольный теннис
 - в) бейсбол
 - г) баскетбол

11. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- а) лёгкая атлетика
- б) фигурное катание
- в) лыжные гонки
- г) фехтование

12. На каком рисунке представлена гиря?



II. Задания в открытой форме

88

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

13. Назовите вид спорта, в котором спортивная обувь, представленная на рисунке, является частью экипировки? *хоккей*



2

14. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, – это *тренер*

2

15. В каком году до нашей эры праздновались первые античные Олимпийские игры? В ответ запишите только число.

16. Способность выполнять движение с большой амплитудой – это

17. Спортивное сооружение, изображённое на фотографии, – это *стадион*

2



65

III. Задание на соответствие и сопоставление

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

18. Установите соответствие между изображениями и видами закаливания водой.

Изображение	Вид закаливания
1) 	А) обливание 4
2) 	Б) обтирание мокрым полотенцем 3
3) 	В) ножные ванны 1
4) 	Г) купание в открытом водоёме 2

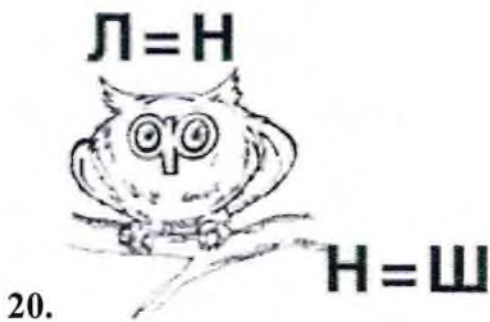
IV. Задание – ребус

Используя иллюстрации, составьте термин из области физической культуры и спорта.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.



Бокс



Финиш

20

165

Шифр ФВ к 31 ч 8

Школьный этап всероссийской олимпиады

по оригинальной культуре

работа учащегося (ейся) 62 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Кустуртова Дарна

Учитель Гробенко А.М.

Сумма баллов – 19

Председатель жюри Мурков С.И.

Члены жюри Лавриченко С.Г.
Исаева О.В.
Гробенко А.М.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023–2024 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на соответствие и сопоставление. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание – ребус. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания в закрытой форме

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. В каком виде спорта используется данный мяч?







- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

2. Какой ступени соответствуют нормы ГТО для школьников 11–12 лет?

- а) 1 ступень
- б) 2 ступень
- в) 3 ступень
- г) 4 ступень

3. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?

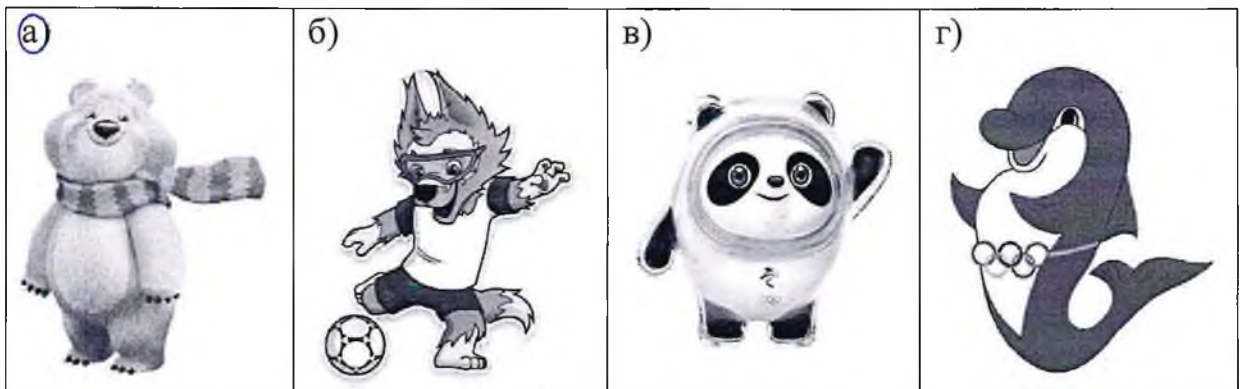
а) 	б) 	в) 	г) 
---	---	--	---

4. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

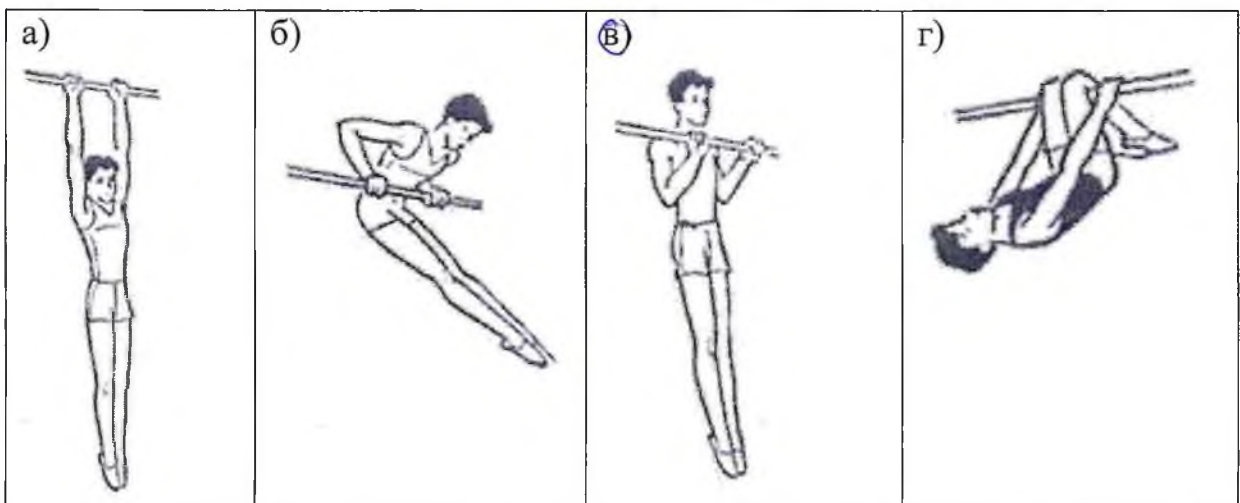


- а) исходное положение
- б) основная стойка
- в) стойка руки вниз
- г) стойка ноги вместе

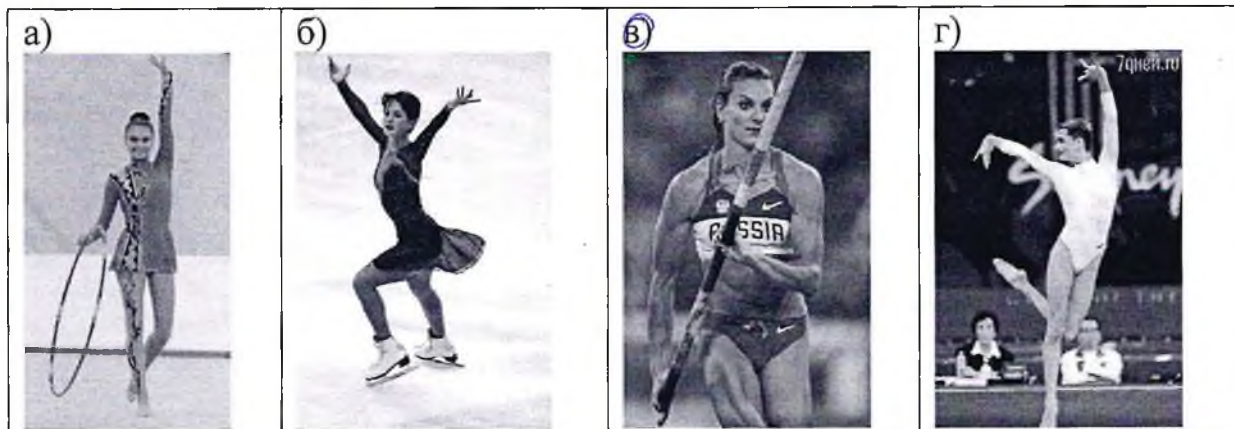
5. Какой из талисманов соответствует зимним Олимпийским играм, проходившим в 2014 году в Сочи?



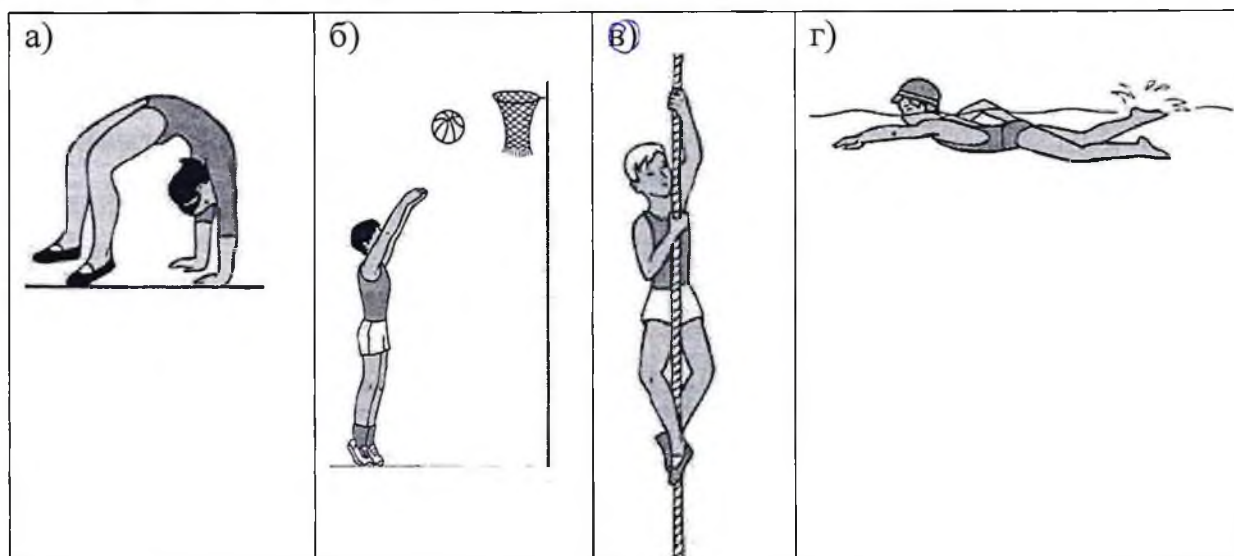
6. На каком изображении представлен вис на согнутых руках?



7. На какой фотографии изображена олимпийская чемпионка Светлана Хоркина?



8. Какое физическое упражнение способствует развитию силы?



9. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.

- а) пентатлон
- б) панкратион
- в) долиходром
- г) гоплитодром

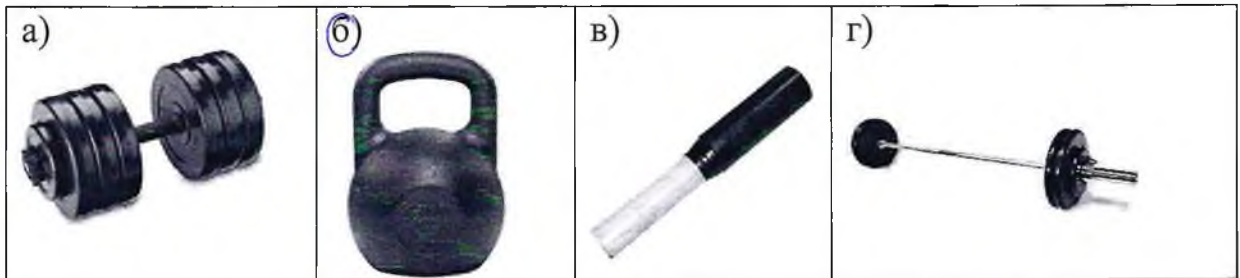
10. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- а) гольф
- б) настольный теннис
- в) бейсбол
- г) баскетбол

11. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- а) лёгкая атлетика
- б) фигурное катание
- в) лыжные гонки
- г) фехтование

12. На каком рисунке представлена гиря?



II. Задания в открытой форме

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

45.

13. Назовите вид спорта, в котором спортивная обувь, представленная на рисунке, является частью экипировки?



+ 2

хоккей

14. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, – это тренер. + 2

15. В каком году до нашей эры праздновались первые античные Олимпийские игры? В ответ запишите только число. 2284 до н.э. —

16. Способность выполнять движение с большой амплитудой – это — —

17. Спортивное сооружение, изображённое на фотографии, – это стадион 2







55

III. Задание на соответствие и сопоставление

Ответ запишите в соответствующую графу бланка.

18. Установите соответствие между изображениями и видами закаливания водой.

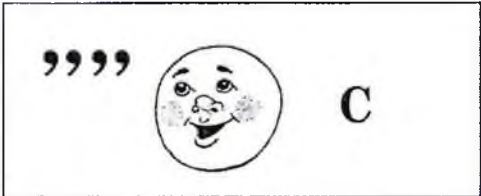
Изображение	Вид закаливания
1)  В	А) обливание
2)  Г	Б) обтирание мокрым полотенцем
3)  Б	В) ножные ванны
4)  а	Г) купание в открытом водоёме


46

IV. Задание – ребус

Используя иллюстрации, составьте термин из области физической культуры и спорта.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

19.  *Соке*

20. $Л = Н$

 $Н = Ш$ *финиш*
2

198

Шифр Ф6 к 3.1 и 10

Школьный этап всероссийской олимпиады

по физической культуре

работа учащегося (ейся) 68 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Мамеров Артём

Учитель Лавриченко С.Г.

Сумма баллов – 20

Председатель жюри Жуков С.И.

Члены жюри Лавриченко С.Г.
Исаева О.И.
Яковенко А.И.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023–2024 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на соответствие и сопоставление. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание – ребус. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания в закрытой форме

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. В каком виде спорта используется данный мяч?

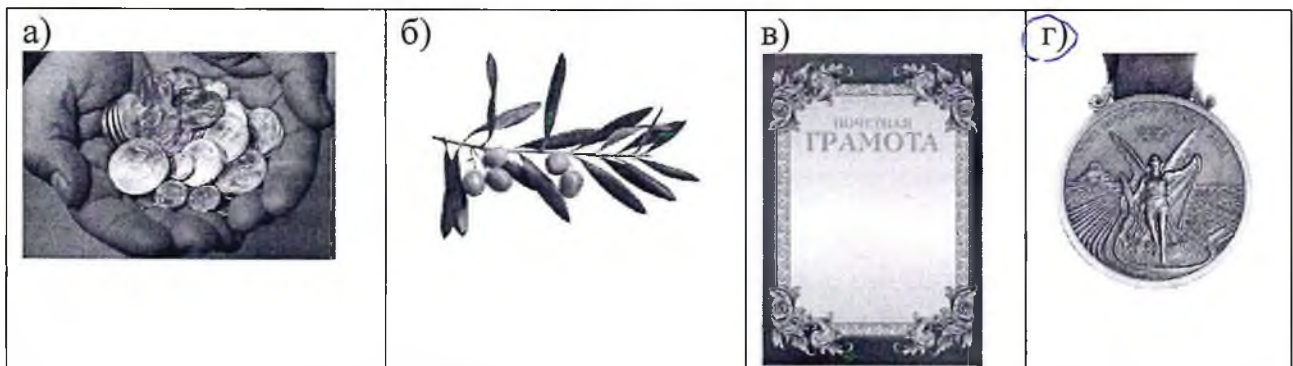


- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

2. Какой ступени соответствуют нормы ГТО для школьников 11–12 лет?

- а) 1 ступень
- б) 2 ступень
- в) 3 ступень
- г) 4 ступень

3. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?

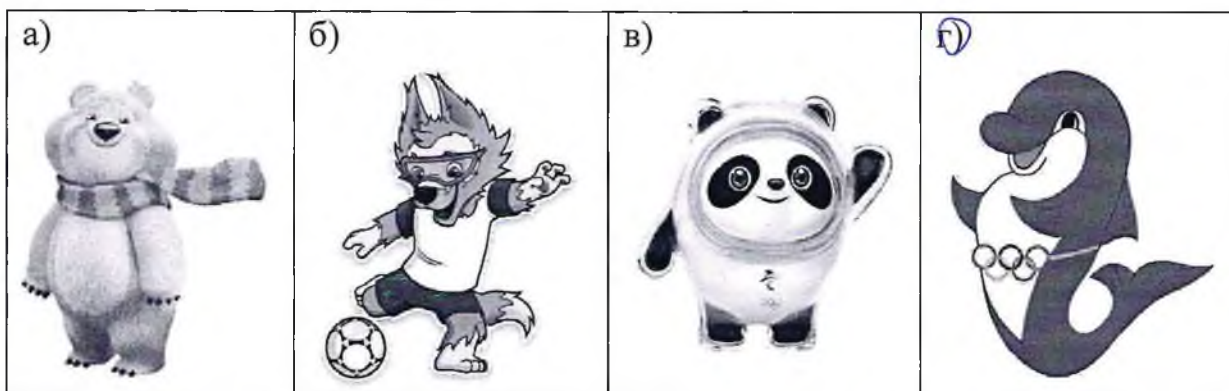


4. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

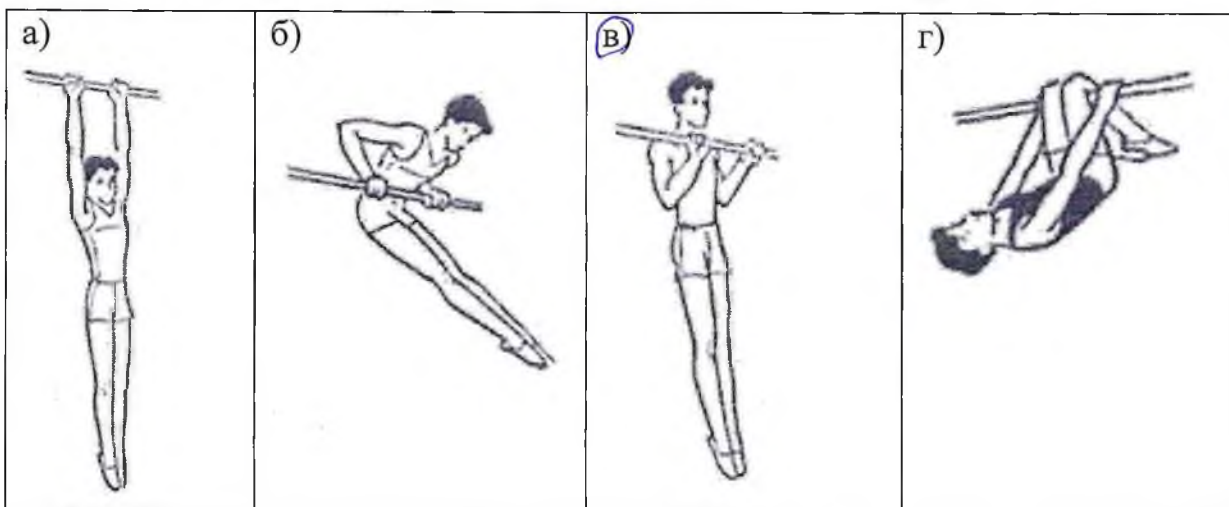


- а) исходное положение
б) основная стойка
в) стойка руки вниз
г) стойка ноги вместе

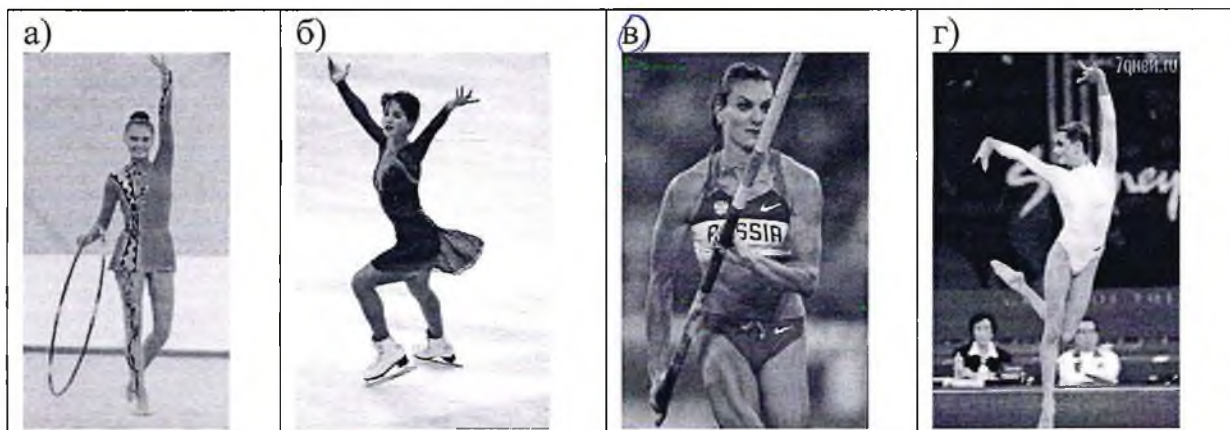
5. Какой из талисманов соответствует зимним Олимпийским играм, проходившим в 2014 году в Сочи?



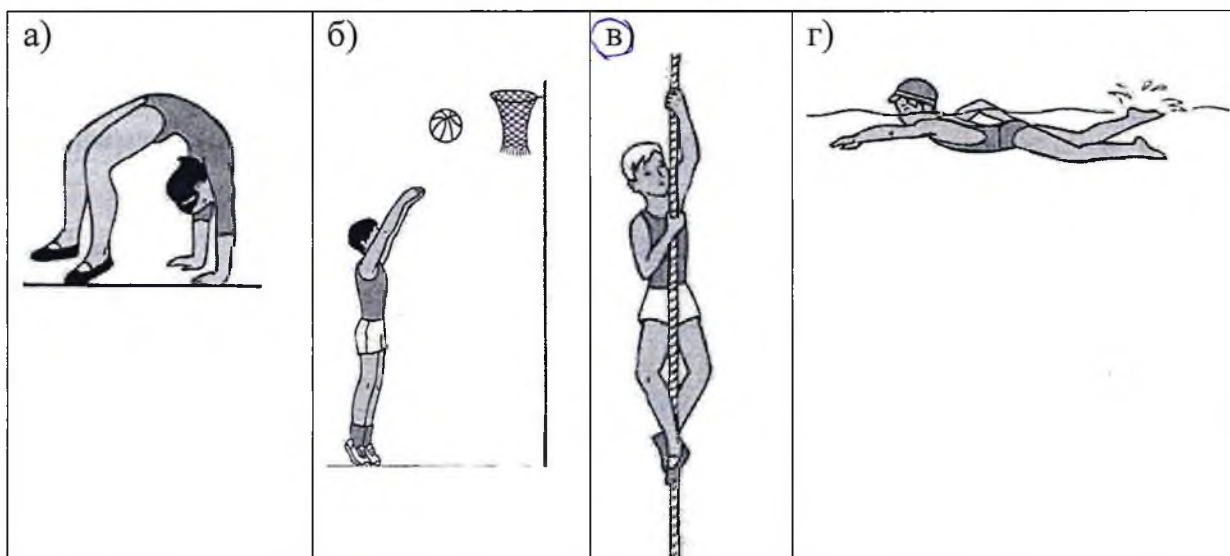
6. На каком изображении представлен вис на согнутых руках?



7. На какой фотографии изображена олимпийская чемпионка Светлана Хоркина?



8. Какое физическое упражнение способствует развитию силы?



2 9. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.

- а) пентатлон
- б) панкратион
- в) долихотром
- г) гопритотром

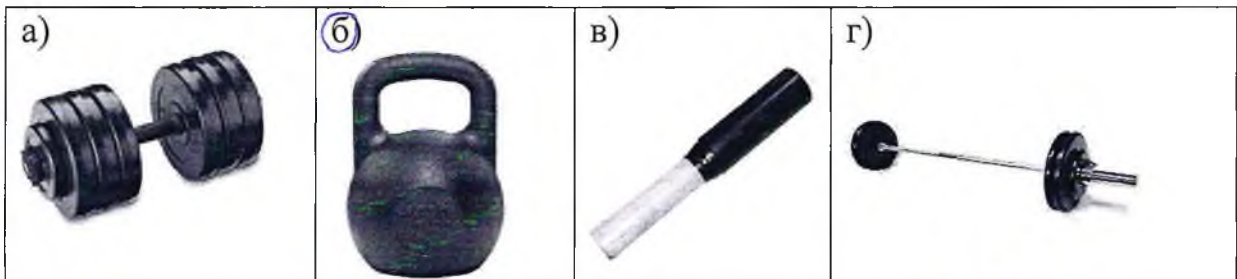
3 10. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- а) гольф
- б) настольный теннис
- в) бейсбол
- г) баскетбол

11. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- а) лёгкая атлетика
 б) фигурное катание
 в) лыжные гонки
 г) фехтование

12. На каком рисунке представлена гиря?



II. Задания в открытой форме

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

88

13. Назовите вид спорта, в котором спортивная обувь, представленная на рисунке, является частью экипировки?



- хоккей

2

14. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, – это тренер

2

15. В каком году до нашей эры праздновались первые античные Олимпийские игры? В ответ запишите только число.

-

16. Способность выполнять движение с большой амплитудой – это –

17. Спортивное сооружение, изображённое на фотографии, – это стадион

2




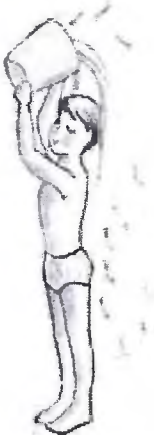


65

III. Задание на соответствие и сопоставление

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

18. Установите соответствие между изображениями и видами закаливания водой.

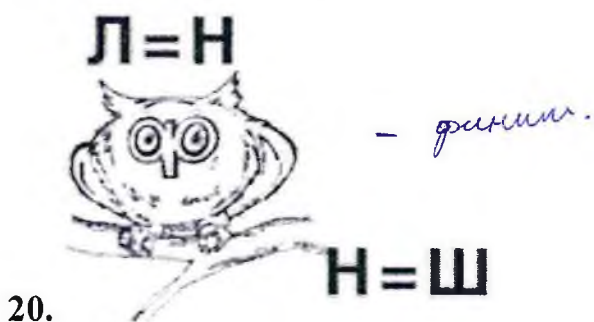
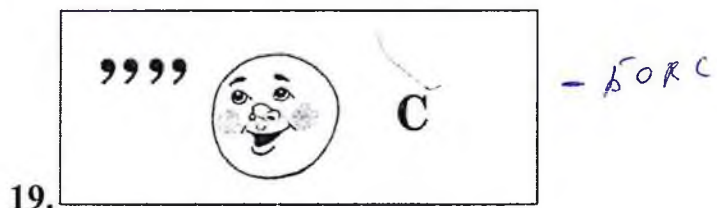
Изображение	Вид закаливания
1)  в)	А) обливание
2)  П	Б) обтирание мокрым полотенцем
3)  б)	В) ножные ванны
4)  о()	Г) купание в открытом водоёме

40

IV. Задание – ребус

Используя иллюстрации, составьте термин из области физической культуры и спорта.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.



2

208

Шифр РВк 31 м 11

Школьный этап всероссийской олимпиады

по физической культуре

работа учащегося (ейся) 68 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Кушков Николай

Учитель Лавренко С. Т.

Сумма баллов – 17

Председатель жюри Жуков С.И.

Члены жюри Лавренко С.Т.
Исаева О.М.
Гробенко А.М.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023–2024 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на соответствие и сопоставление. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание – ребус. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания в закрытой форме

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. В каком виде спорта используется данный мяч?

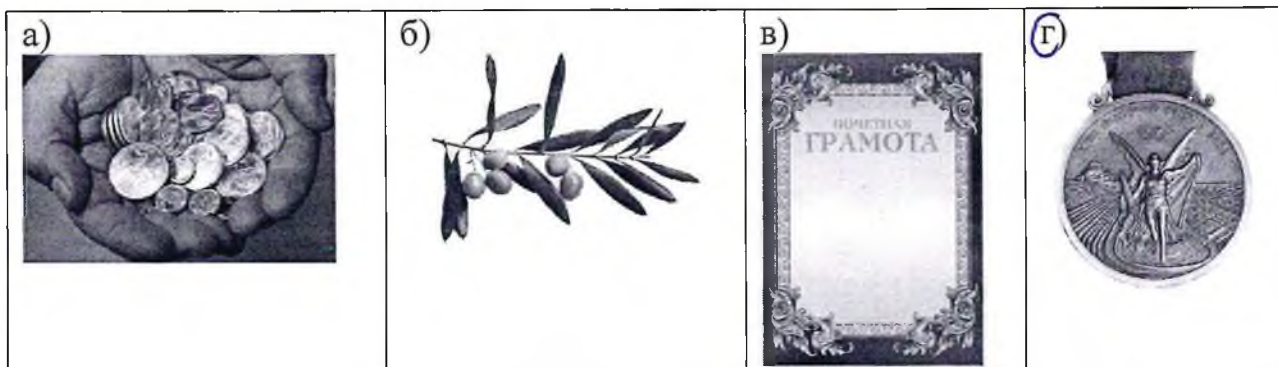


- а) волейбол
б) футбол
в) гандбол
г) баскетбол

2. Какой ступени соответствуют нормы ГТО для школьников 11–12 лет?

- а) 1 ступень
б) 2 ступень
в) 3 ступень
г) 4 ступень

3. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?

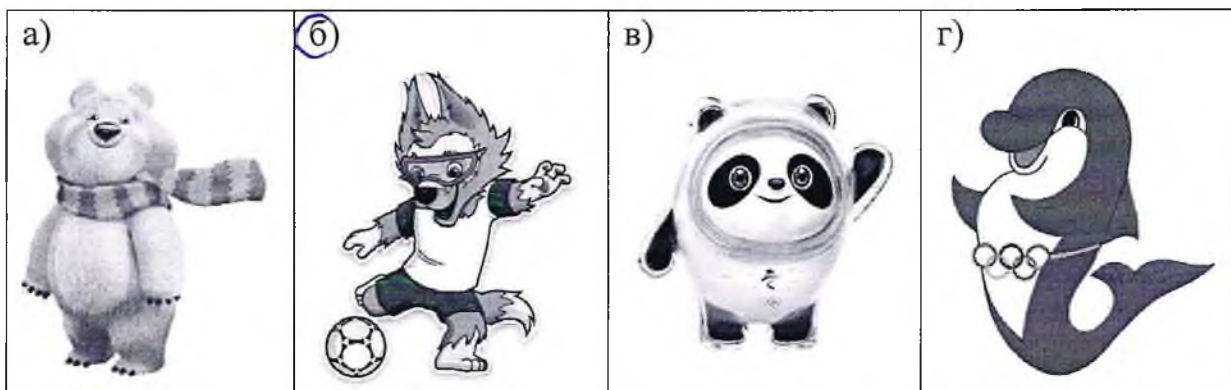


4. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

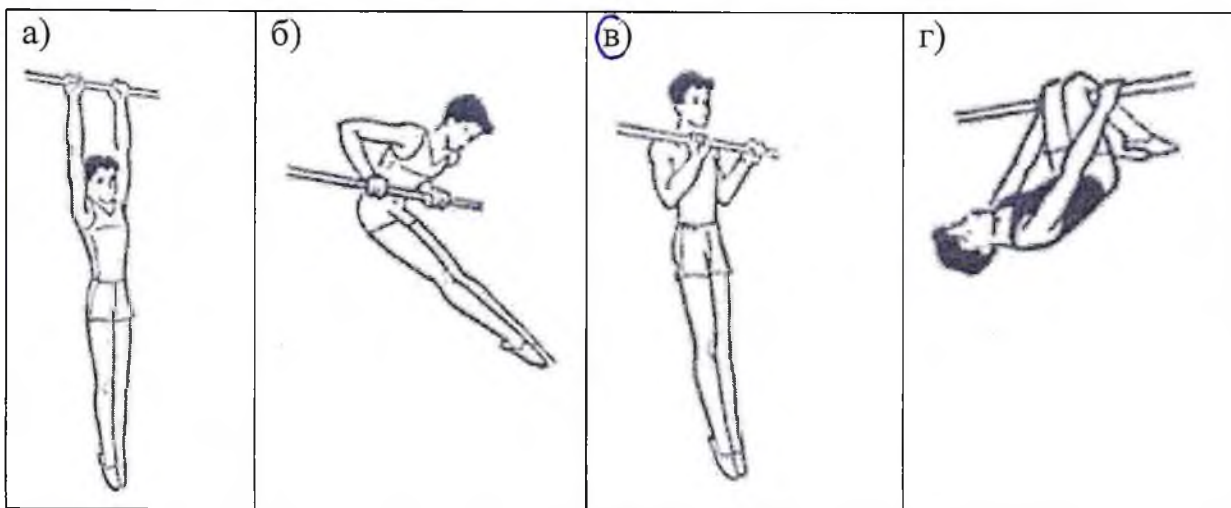


- а) исходное положение
- б) основная стойка
- в) стойка руки вниз
- г) стойка ноги вместе

5. Какой из талисманов соответствует зимним Олимпийским играм, проходившим в 2014 году в Сочи?



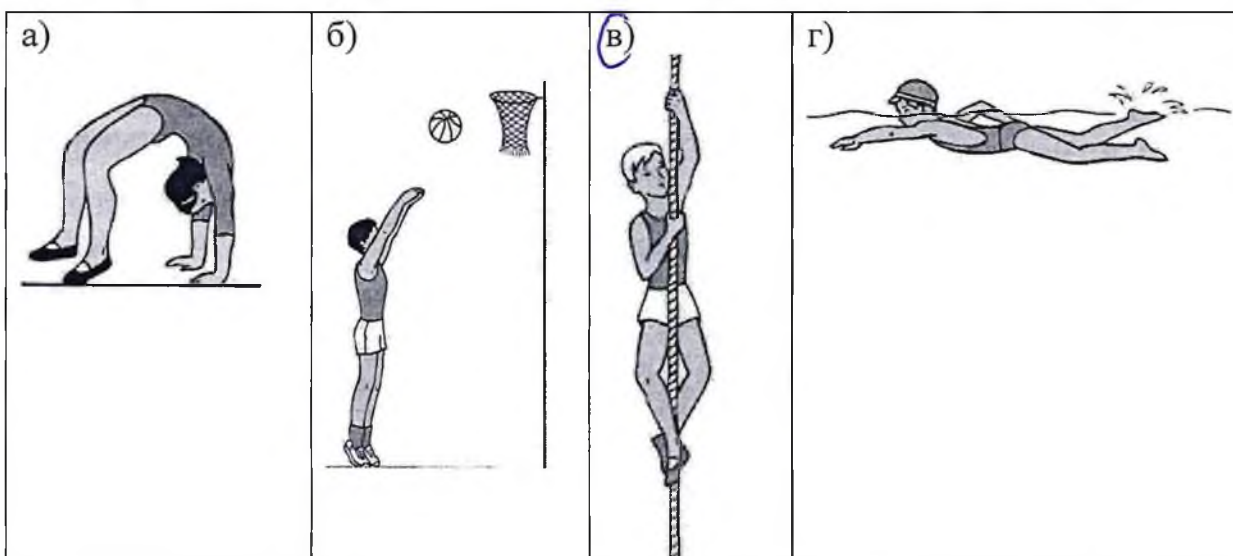
6. На каком изображении представлен вис на согнутых руках?



7. На какой фотографии изображена олимпийская чемпионка Светлана Хоркина?



8. Какое физическое упражнение способствует развитию силы?



9. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.

- а) пентатлон
- б) панкратион
- в) долиходром
- г) гоплитодром

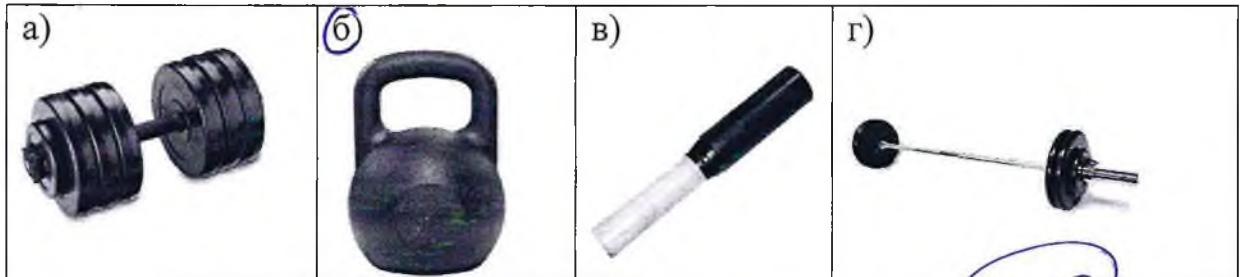
10. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- а) гольф
- б) настольный теннис
- в) бейсбол
- г) баскетбол

11. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- а) лёгкая атлетика
б) фигурное катание
в) лыжные гонки
г) фехтование

12. На каком рисунке представлена гирия?



II. Задания в открытой форме

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

13. Назовите вид спорта, в котором спортивная обувь, представленная на рисунке, является частью экипировки?

хоккей это спортивная обувь для игра в хоккей она является частью экипировки



14. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, – это *тренер*

15. В каком году до нашей эры праздновались первые античные Олимпийские игры? В ответ запишите только число.

16. Способность выполнять движение с большой амплитудой – это

17. Спортивное сооружение, изображённое на фотографии, – это *стадион*



III. Задание на соответствие и сопоставление

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

18. Установите соответствие между изображениями и видами закаливания водой.

Изображение	Вид закаливания
<p>1) Б</p> 	А) обливание
<p>2) Г</p> 	Б) обтирание мокрым полотенцем
<p>3) Б</p> 	В) ножные ванны
<p>4) А</p> 	Г) купание в открытом водоёме

4Б

IV. Задание – ребус

Используя иллюстрации, составьте термин из области физической культуры и спорта.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

19.  сок

20.  Л=Н
Н=Ш френиш О.

178

Шифр ФБ к 31 ш 17

Школьный этап всероссийской олимпиады
по оружейской культуре

работа учащегося (ейся) 6в класса
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Жонгук Руслан

Учитель Лавриченко С. Г.

Сумма баллов – 175

Председатель жюри Мурков С. И.

Члены жюри Лавриченко С. Г.
Исаева Д. М.
Дробинко А. М.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023–2024 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на соответствие и сопоставление. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание – ребус. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания в закрытой форме

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. В каком виде спорта используется данный мяч?







- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

2. Какой ступени соответствуют нормы ГТО для школьников 11–12 лет?

- а) 1 ступень
- б) 2 ступень
- в) 3 ступень
- г) 4 ступень

3. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?

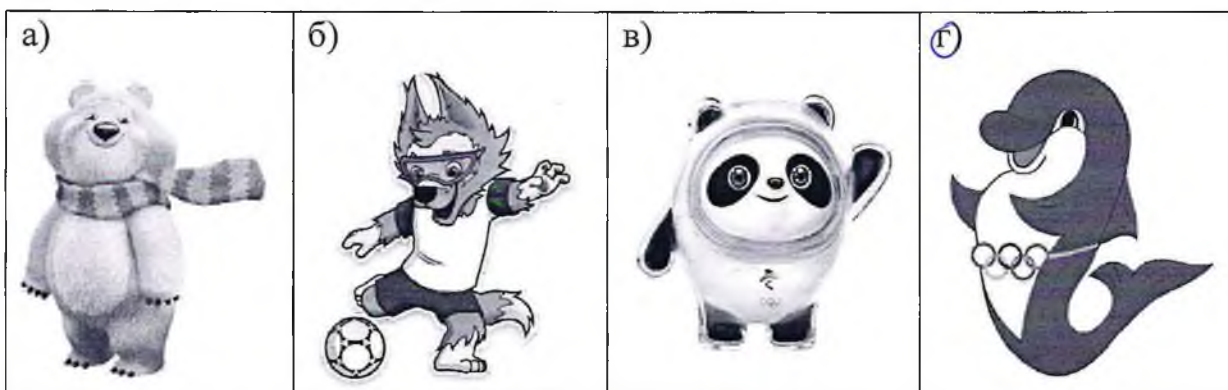
а) 	б) 	в) 	г) 
---	---	--	---

4. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

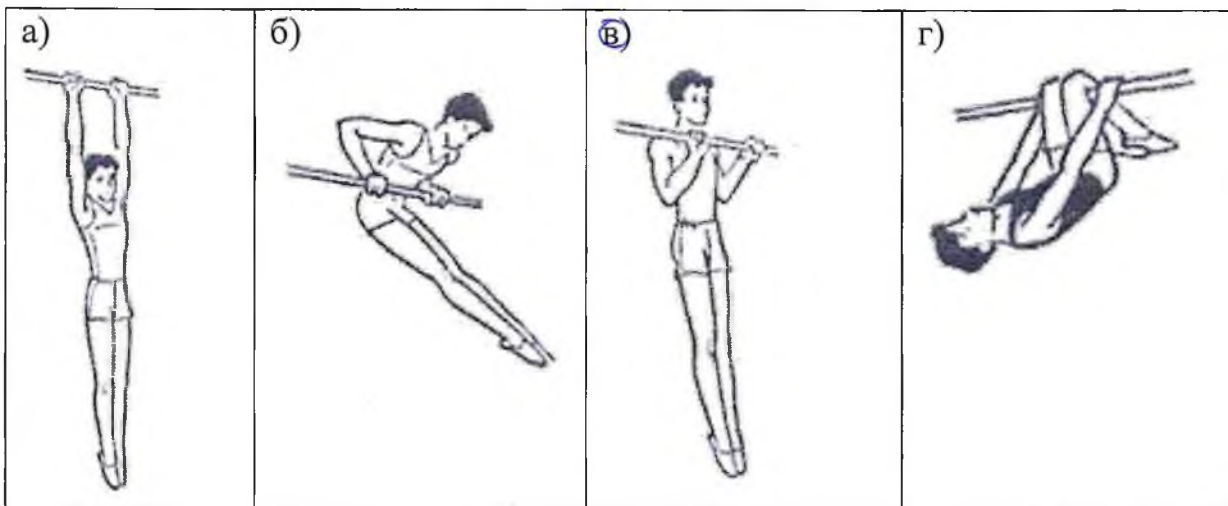


- а) исходное положение
б) основная стойка
в) стойка руки вниз
г) стойка ноги вместе

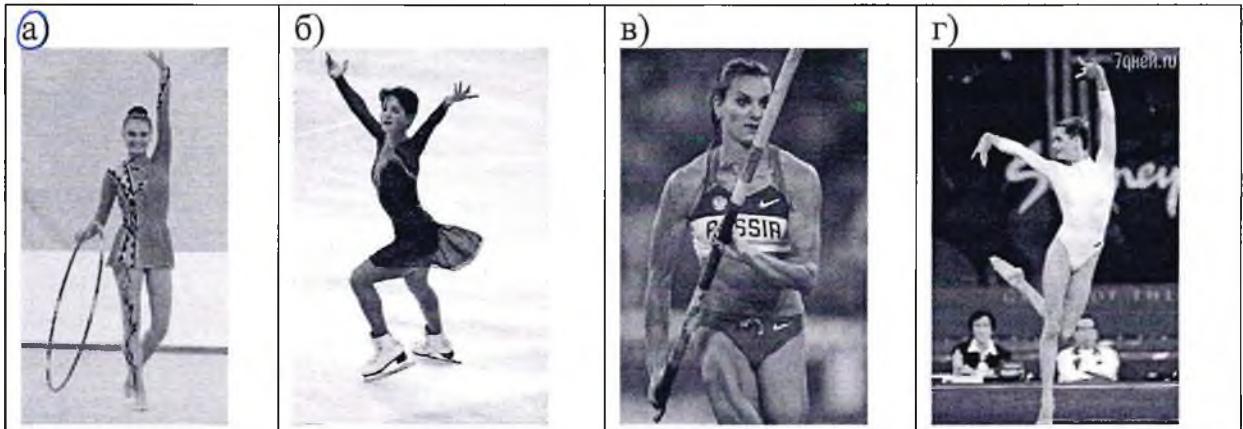
5. Какой из талисманов соответствует зимним Олимпийским играм, проходившим в 2014 году в Сочи?



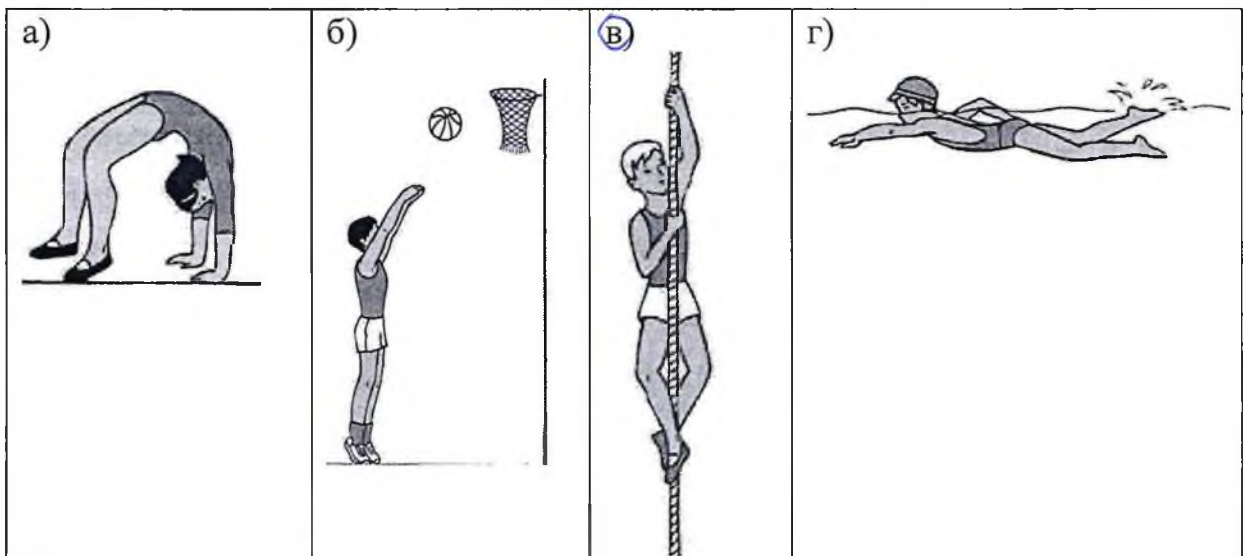
6. На каком изображении представлен вис на согнутых руках?



7. На какой фотографии изображена олимпийская чемпионка Светлана Хоркина?



8. Какое физическое упражнение способствует развитию силы?



9. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.

- ↑
- а) пентатлон
 - б) панкратион
 - в) долихотром
 - г) голпитотром

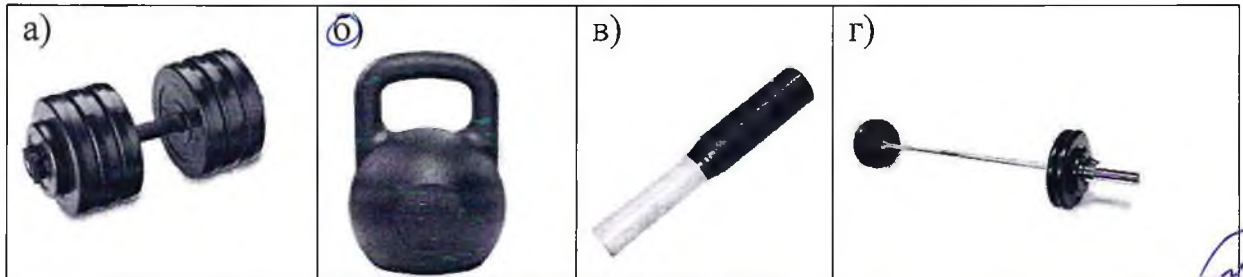
10. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- ↑
- а) гольф
 - б) настольный теннис
 - в) бейсбол
 - г) баскетбол

11. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- а) лёгкая атлетика
б) фигурное катание
в) лыжные гонки
г) фехтование

12. На каком рисунке представлена гирия?



II. Задания в открытой форме

ЭТОТ предмет для использования тренироваться, и поднимать тяжести
 Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

13. Назовите вид спорта, в котором спортивная обувь, представленная на рисунке, является частью экипировки?

Фигурное катание, коньки являются.



14. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, – это Тренер 2

15. В каком году до нашей эры праздновались первые античные Олимпийские игры? В ответ запишите только число. 776 0

16. Способность выполнять движение с большой амплитудой – это Хокей 0

17. Спортивное сооружение, изображённое на фотографии, – это 2




17: Стадион для футбола.

48

III. Задание на соответствие и сопоставление

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

18. Установите соответствие между изображениями и видами закаливания водой.

Изображение	Вид закаливания
1) 	А) обливание 4).
2) 	Б) обтирание мокрым полотенцем 3).
3) 	В) ножные ванны 1).
4) 	Г) купание в открытом водоёме 2).

45

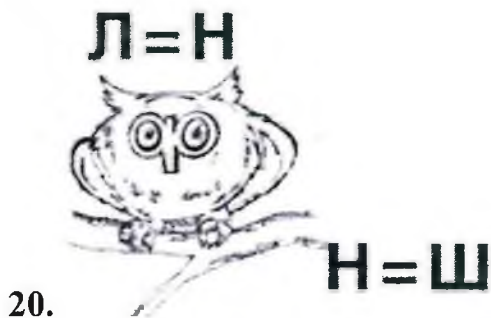
IV. Задание – ребус

Используя иллюстрации, составьте термин из области физической культуры и спорта.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.



бокс



25

финиш

175

Шифр ФЧКЗ1.019

Школьный этап всероссийской олимпиады

по физической культуре

работа учащегося (ейся) 72 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Троцкий Дмитрий

Учитель Яровенко Александр Михайлович

Сумма баллов – 19,6

Председатель жюри Карков С.И.

Члены жюри Лавриченко С.Б.
Щаева О.М.
Яровенко А.М.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

школьный этап

7-8 кл.

Вопросы в закрытой форме.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Физическая культура представляет собой...

- а. Учебный предмет в школе.
- б. Выполнение упражнений.
- в. Процесс совершенствования возможностей человека.
- г. Часть человеческой культуры.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- б. Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в. Утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г. Частотой сердечных сокращений.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а. 120 - 130 ударов в минуту. б. 130 - 140 ударов в минуту.
- в. 140 - 170 ударов в минуту. г. 170 и более ударов в минуту.

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

- а. Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости.
- б. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации.
- в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- г. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

5. Нормальной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а. Затылком, ягодицами, пятками.
- б. Лопатками, ягодицами, пятками.
- в. Затылком спиной, пятками.
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

- а. Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.
- б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода.
- в. Способствуют повышению резервных возможностей организма.

г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

8. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на ...

а. Развитие физических качеств людей.

б. Поддержание высокой работоспособности людей.

f в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности.

9. Осанкой называется ...

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

f б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

в. Привычная поза человека в вертикальном положении.

г. Силуэт человека.

10. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и при возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

† а. Потереть, почесать. б. Нагреть. в. Охлаждать.

г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

11. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

а. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

— в. Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

г. Способность сохранять заданные параметры работы.

12. Первая помощь 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.

13. Основными источниками энергии для организма являются ...

✗ а. Белки и витамины. Ⓑ б. Углеводы и жиры. в. Углеводы и минеральные элементы. г. Белки и жиры.

14. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

✓ а. Скоростных упражнений. б. Силовых упражнений. Ⓑ в. Упражнений «на гибкость». г. Упражнений «на выносливость».

15. Основная цель массового спорта заключается в ...

✗ а. достижении максимально высоких спортивных результатов. б. восстановлении физической работоспособности. Ⓑ в. повышении и сохранении общей физической подготовленности. г. пропаганде отдельных видов спорта.

16. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...

✓ а. Они не вызывают значительное напряжение мышц.

б. Они выполняются до утомления.

в. Они вызывают значительное напряжение мышц.

Ⓐ г. Они выполняются медленно.

17. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

✗ Ⓐ а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

18. Основная причина развития наркозависимости

- а. подражание. б. любопытство. в. скука. г. упрямство

19. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

а. Повышение уровня физической подготовленности, увеличения мышечной массы.

б. Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в. Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений, изучение спортивной техники.

г. Содействие улучшению физического развития, закаливание организма.

20. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

а. Сразу после уроков в школе.

б. Перед выполнением домашних заданий.

в. До еды.

г. Перед сном.

21. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины.

б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры.

22. Кислород в крови переносит ...

а. Гемоглобин; б. Оксигемоглобин; в. Плазма; г. Углекислота.

23. Основной причиной нарушения осанки является ...

а. Привычка к определенным позам.

б. Слабость мышц.

✓ в. Учеба в школе.

г. Ношение сумки, портфеля на одном плече.

24. Под закаливанием понимается ...

а. Купание в холодной воде и хождение босиком.

б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.

✓ в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

г. Укрепление здоровья.

25. Низкий уровень двигательной активности в процессе обучения

✓ а. отрицательно сказывается на физическом развитии, снижает умственную работоспособность. б. способствует ожирению. в. провоцирует психоэмоциональные расстройства. г. дает возможность заниматься не отвлекаясь.

26. Здоровье это

× а. отсутствие болезней. б. отсутствие физических недостатков. в. состояние полного физического, духовного и социального благополучия. г. социальное благополучие.

27. Составляющие здорового образа жизни:

× а. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха. б. личная гигиена, экологически грамотное поведение, сексуальное воспитание. в. отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома. г. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома.

× **28. Биологический возраст это**

а. антропометрические показатели. б. индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем

организма в целом. в. степень отклонения со стороны нервной системы. г. календарный возраст.

29. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся ...

- а. На общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся.
- б. На уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому.
- в. В спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха.
- г. После окончания каждого урока (на переменах).

30. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?

- а. это возможность человека двигаться быстро.
- б. это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время.
- в. это возможность человека реализовываться в скоростном беге.
- г. это двигательные возможности человека.
- д. это двигательная способность человека.

Открытые вопросы.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

На каждый вопрос необходимо дать ответ самостоятельно, вписав его после вопроса.

Ответы (*) содержащие перечисление или несколько суждений оцениваются по 0,3 балла за каждое правильное суждение.

1. Назовите основные кондиционные способности (*)

(
_____)

2. Назовите последовательно три части урока (*)

(краткая, основная часть, завершающая)

3. Назовите основной критерий, по которому определяется интенсивность нагрузки на уроке (пульс)

4. Назовите одну из двух разновидностей энергообеспечения (аэробное и анаэробное). В 5-минутном беге при ЧСС 150 ударов в минуту

(аэробное)
анаэробное

5. Что такое двигательный навык

(это способность выполнять двигательные действия)

6. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется

(гибкость)

7. Основным специфическим средством физического воспитания называется

(дисциплина)

8. Что такое шейпинг

(
_____)

9. Что является основной формой подготовки спортсмена

(индивидуальная тренировка)
рассказание действий для спортсмена

10. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости

является (бег на длинные дистанции)
бег

19,65.

Шифр Ф8 к 31 м 18

Школьный этап всероссийской олимпиады

по армянской культуре

работа учащегося (ейся) 82 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Андрубова Анна

Учитель Гробенко Александр Михайлович

Сумма баллов – 19,3

Председатель жюри Жуков С.М.

Члены жюри Лавриченко С.В.
Косица О.М.
Гробенко А.М.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

школьный этап 7-8 кл.

Вопросы в закрытой форме.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Физическая культура представляет собой...

- а. Учебный предмет в школе.
- б. Выполнение упражнений.
- 0 в. Процесс совершенствования возможностей человека.
- г. Часть человеческой культуры.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- 0 б. Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в. Утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г. Частотой сердечных сокращений.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а. 120 - 130 ударов в минуту. б. 130 - 140 ударов в минуту.
- 1 в. 140 - 170 ударов в минуту. г. 170 и более ударов в минуту.

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

- а. Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости.
- б. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации.
- в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- г. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

5. Нормальной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а. Затылком, ягодицами, пятками.
- б. Лопатками, ягодицами, пятками.
- в. Затылком спиной, пятками.
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

- а. Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.
- б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода.
- в. Способствуют повышению резервных возможностей организма.

г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

8. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а. Развитие физических качеств людей.
- б. Поддержание высокой работоспособности людей.

1 в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности.

9. Осанкой называется ...

0 а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

в. Привычная поза человека в вертикальном положении.

г. Силуэт человека.

10. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и при возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

а. Потереть, почесать. б. Нагреть. в. Охлаждать.

0 г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

11. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

а. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

0 б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

в. Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

г. Способность сохранять заданные параметры работы.

12. Первая помощь 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.

13. Основными источниками энергии для организма являются ...

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

14. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений.
- б. Силовых упражнений.
- в. Упражнений «на гибкость».
- г. Упражнений «на выносливость».

15. Основная цель массового спорта заключается в ...

- а. достижении максимально высоких спортивных результатов.
- б. восстановлении физической работоспособности.
- в. повышении и сохранении общей физической подготовленности.
- г. пропаганде отдельных видов спорта.

16. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...

- а. Они не вызывают значительное напряжение мышц.
- б. Они выполняются до утомления.
- в. Они вызывают значительное напряжение мышц.
- г. Они выполняются медленно.

17. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

18. Основная причина развития наркозависимости

а. подражание. б. любопытство в. скука. г. упрямство

19. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

а. Повышение уровня физической подготовленности, увеличения мышечной массы.

б. Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в. Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений, изучение спортивной техники.

г. Содействие улучшению физического развития, закаливание организма.

20. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

а. Сразу после уроков в школе.

б. Перед выполнением домашних заданий.

в. До еды.

г. Перед сном.

21. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины.

б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры.

22. Кислород в крови переносит ...

а. Гемоглобин; б. Оксигемоглобин; в. Плазма; г. Углекислота.

23. Основной причиной нарушения осанки является ...

- а. Привычка к определенным позам.
- б. Слабость мышц.
- в. Учеба в школе.
- г. Ношение сумки, портфеля на одном плече.

24. Под закаливанием понимается ...

- а. Купание в холодной воде и хождение босиком.
- б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.
- в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
- г. Укрепление здоровья.

25. Низкий уровень двигательной активности в процессе обучения

- а. отрицательно сказывается на физическом развитии, снижает умственную работоспособность.
- б. способствует ожирению.
- в. провоцирует психоэмоциональные расстройства.
- г. дает возможность заниматься не отвлекаясь.

26. Здоровье это

- а. отсутствие болезней.
- б. отсутствие физических недостатков.
- в. состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
- г. социальное благополучие.

27. Составляющие здорового образа жизни:

- а. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха.
- б. личная гигиена, экологически грамотное поведение, сексуальное воспитание.
- в. отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома.
- г. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома.

28. Биологический возраст это

- а. антропометрические показатели.
- б. индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем

организма в целом. в. степень отклонения со стороны нервной системы. г. календарный возраст.

29. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся ...

- 1 а. На общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся.
- б. На уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому.
- в. В спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха.
- г. После окончания каждого урока (на переменах).

30. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?

- а. это возможность человека двигаться быстро.
- 1 б. это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время.
- в. это возможность человека реализовываться в скоростном беге.
- г. это двигательные возможности человека.
- д. это двигательная способность человека.

Открытые вопросы.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

На каждый вопрос необходимо дать ответ самостоятельно, вписав его после вопроса.

Ответы (*) содержащие перечисление или несколько суждений оцениваются по 0,3 балла за каждое правильное суждение.

- 0 1. Назовите основные кондиционные способности (*)
(_____)
- 0 2. Назовите последовательно три части урока (*)
(разминка, фаз бег, физические упражнения)
- 0 3. Назовите основной критерий, по которому определяется интенсивность нагрузки на уроке (_____)
- 0 4. Назовите одну из двух разновидностей энергообеспечения (аэробное и анаэробное). В 5 –минутном беге при ЧСС 150 ударов в минуту
(_____)
- 0 5. Что такое двигательный навык
(_____)
- 0 6. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется
(_____)
- 0 7. Основным специфическим средством физического воспитания называется
(_____)
- 0 8. Что такое шейпинг
(_____)
- 0 9. Что является основной формой подготовки спортсмена
(тренировки)
- 0 10. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является (физическая культура)

19,3

Шифр Ф8к31м20

Школьный этап всероссийской олимпиады
по юридической культуре

работа учащегося (ейся) 85 класса
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Молчанов Рамзан

Учитель Гробенко Александр Михайлович

Сумма баллов – 20,8

Председатель жюри Шурков С.И.

Члены жюри Лобриченко С.Б.
Исаева О.М.
Гробенко Э.М.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

школьный этап 7-8кл

Вопросы в закрытой форме.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Физическая культура представляет собой...

- а. Учебный предмет в школе.
- б. Выполнение упражнений.
- в. Процесс совершенствования возможностей человека.
- г. Часть человеческой культуры.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- б. Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в. Утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г. Частотой сердечных сокращений.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а. 120 - 130 ударов в минуту. б. 130 - 140 ударов в минуту.
- в. 140 - 170 ударов в минуту. г. 170 и более ударов в минуту.

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

- а) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости.
- б. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации.
- в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- г. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

5. Нормальной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) Затылком, ягодицами, пятками.
- б. Лопатками, ягодицами, пятками.
- в. Затылком спиной, пятками.
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

- а) Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.
- б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода.
- в) Способствуют повышению резервных возможностей организма.

г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

8. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на ...

а. Развитие физических качеств людей.

б. Поддержание высокой работоспособности людей.

+ в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности.

9. Осанкой называется ...

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

+ в. Привычная поза человека в вертикальном положении.

г. Силуэт человека.

10. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и при возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

а. Потереть, почесать. б. Нагреть. в. Охлаждать.

г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

11. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

а. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

в. Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

г. Способность сохранять заданные параметры работы.

12. Первая помощь 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.

13. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины. б. Углеводы и жиры. в. Углеводы и минеральные элементы. г. Белки и жиры.

14. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а. Скоростных упражнений. б. Силовых упражнений. в. Упражнений «на гибкость». г. Упражнений «на выносливость».

15. Основная цель массового спорта заключается в ...

а. достижении максимально высоких спортивных результатов. б. восстановлении физической работоспособности. в. повышении и сохранении общей физической подготовленности. г. пропаганде отдельных видов спорта.

16. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...

а. Они не вызывают значительное напряжение мышц.
б. Они выполняются до утомления.
 в. Они вызывают значительное напряжение мышц.
г. Они выполняются медленно.

17. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

18. Основная причина развития наркозависимости

+ а. подражание б. любопытство. в. скука. г. упрямство

19. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультурминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

+ а. Повышение уровня физической подготовленности, увеличения мышечной массы.

б. Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в. Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений, изучение спортивной техники.

г. Содействие улучшению физического развития, закаливание организма.

20. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

а. Сразу после уроков в школе.

б. Перед выполнением домашних заданий.

в. До еды.

+ г. Перед сном.

21. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины.

+ б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры.

22. Кислород в крови переносит ...

+ а. Гемоглобин; б. Оксигемоглобин; в. Плазма; г. Углекислота.

23. Основной причиной нарушения осанки является ...

а. Привычка к определенным позам.

б. Слабость мышц.

в. Учеба в школе.

г. Ношение сумки, портфеля на одном плече.

24. Под закаливанием понимается ...

а. Купание в холодной воде и хождение босиком.

б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.

в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

г. Укрепление здоровья.

25. Низкий уровень двигательной активности в процессе обучения

а. отрицательно сказывается на физическом развитии, снижает умственную работоспособность. б. способствует ожирению. в. провоцирует психоэмоциональные расстройства. г. дает возможность заниматься не отвлекаясь.

26. Здоровье это

а. отсутствие болезней. б. отсутствие физических недостатков. в. состояние полного физического, духовного и социального благополучия. г. социальное благополучие.

27. Составляющие здорового образа жизни:

а. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха. б. личная гигиена, экологически грамотное поведение, сексуальное воспитание. в. отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома. г. закаливание, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, безопасное поведение в школе и дома.

28. Биологический возраст это

а. антропометрические показатели. б. индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем

организма в целом. в. степень отклонения со стороны нервной системы. г. календарный возраст.

29. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся ...

+ а. На общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся.

б. На уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому.

в. В спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха.

г. После окончания каждого урока (на переменах).

30. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?

а. это возможность человека двигаться быстро.

б. это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время.

в. это возможность человека реализовываться в скоростном беге.

г. это двигательные возможности человека.

д. это двигательная способность человека.

Открытые вопросы.

Тестовые задания разработаны на основе вопросов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе» и соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура".

На каждый вопрос необходимо дать ответ самостоятельно, вписав его после вопроса.

Ответы (*) содержащие перечисление или несколько суждений оцениваются по 0,3 балла за каждое правильное суждение.

x 1,2

1. Назовите основные кондиционные способности (*)

(гибкость, выносливость, сила, точность)

2. Назовите последовательно три части урока (*)

1 (начало, физическая подготовка, конец урока)

3. Назовите основной критерий, по которому определяется интенсивность нагрузки на уроке (ощущения)

4. Назовите одну из двух разновидностей энергообеспечения (аэробное и анаэробное). В 5 –минутном беге при ЧСС 150 ударов в минуту

0,3 (анаэробное)

5. Что такое двигательный навык

— (способность человека к движению)

6. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется

0,3 (гибкость)

7. Основным специфическим средством физического воспитания называется

— (физкультура)

8. Что такое шейпинг

— ()

9. Что является основной формой подготовки спортсмена

1 (физические упражнения)

10. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является ()

с 7,8

(20,85)

Шифр Ф10к31м13

Школьный этап всероссийской олимпиады

по физической культуре

работа учащегося (ейся) 10 класса

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Залотык Иван

Учитель Лавриненко С.Т.

Сумма баллов – 9

Председатель жюри Жуков В.И.

Члены жюри Лавриненко С.Т.

Шаева О.М.

Зубенко А.М.

Олимпиадные задания по физкультуре для 9-11 классов.**Теория (за каждый правильный ответ с 1-10 (1 балл),****с 11-15 (2 балла) всего 20 баллов).**

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

- а. ...два этапа.
- б. ...три этапа.
- в. ...четыре этапа.
- г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. ...поддержание высокой работоспособности людей.
- б. ...подготовку к профессиональной деятельности.
- в. ...развитие физических качеств людей.
- г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как кашкóвкий жсá

10. Древние Олимпийские игры проводились...

- а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- в. ...в високосный год.
- г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- 1. Татьяна Анатольевна Тарасова.
- 2. Ирина Александровна Винер.
- 3. Виктор Михайлович Кузнецов.
- 4. Николай Васильевич Карполь.

- а. Волейбол.
- б. Художественная гимнастика.
- в. Греко-римская борьба.
- г. Фигурное катание.

а-1; б-2; в-3; г-4

2

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй 2 1 3 4

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как пробитка

Варианты ответов

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

Скорость роста, Рост, вес, округлость грудной клетки, ЖЕЛ

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

- 2 И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.
- 3 И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.
- 4 И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.
- 6 И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.
 - 2 – выпрямиться в и.п.
- 5 И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.
- 7 И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.
- 9 И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.
- 1 И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

2

95

Шифр Ф10 кЗ1 ш14

Школьный этап всероссийской олимпиады
по физической культуре

работа учащегося (ейся) 10 а класса
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Соль-Илецка»

Демчува Ангелия

Учитель Исаева О.И.

Сумма баллов – 9

Председатель жюри Мурков С.И.

Члены жюри Лабрененко С.Т.
Исаева О.И.
Лавренко А.И.

Олимпиадные задания по физкультуре для 9-11 классов.**Теория (за каждый правильный ответ с 1-10 (1 балл),****с 11-15 (2 балла) всего 20 баллов).**

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- 0 в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- 1 б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- 1 в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- д. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- 0 а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а. ...величиной их воздействия на организм.

б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.

г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

а. ...обучающийся недостаточно развит.

б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.

г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

а. ...два этапа.

б. ...три этапа.

в. ...четыре этапа.

г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. ...поддержание высокой работоспособности людей.

б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

в. ...развитие физических качеств людей.

г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как _____

10. Древние Олимпийские игры проводились...

а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в. ...в високосный год.

г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

1. Татьяна Анатольевна Тарасова.

2. Ирина Александровна Винер.

3. Виктор Михайлович Кузнецов.

4. Николай Васильевич Карполь.

- а. Волейбол.
- б. Художественная гимнастика.
- 2 в. Греко-римская борьба.
- г. Фигурное катание.

1-2, 2-б, в-3-а, 4-в

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй 2431

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как _____

Варианты ответов _____

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

2 выносливость, гибкость, координационно-сноровые кач-ва

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

1. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.
2. И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.
5. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.
6. И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.
7. И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.
8. И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

