

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2016-2017 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**2017**

# I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-7**, 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. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, 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», например:

1     а     б     в     г    или     2     а     б     в     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.

**2. Задания в открытой форме №№ 8-10**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**3. Задание-кроссворд № 11.** Ответы вписывайте в бланк ответов.

**4. Задание № 12-13, предполагающее перечисление** известных Вам названий, формул. Записи выполняются в бланке ответов.

**5. Задание на соответствие № 14.** При выполнении задания необходимо установить соответствие между фамилиями и именами спортсменов олимпийцев и видами спорта, в которых они прославились. Записи выполняются в бланке ответов.

**6. Задание № 15. Составление акробатической комбинации.** Составленную Вами комбинацию запишите в бланк ответа, используя шифры из букв и цифр. Например - А1, Г4, Е2 и т.д.

*При выполнении заданий №11, №13 и № 15 разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.*

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. *Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.*

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**1. Инструкция к тесту мне...**

- а. понятна
- б. понятна отчасти
- в. понятна не полностью
- г. не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. да
- б. нет
- в. не знаю
- г. да, но стесняюсь.

Желаем успеха!



**7. Какими рекомендациями следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?**

**(Отметьте все позиции).**

- а. использовать предварительно освоенные упражнения
- б. стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки
- в. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма
- г. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов

### *Задания в открытой форме*

**8. Составные компоненты ферментных систем, играющие роль катализаторов в обменных процессах, называются ...**

**9. Состояние напряжения, возникающее при чрезвычайных физических и психических раздражениях у человека называется...**

**10. Волевое качество, которое выражается в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовность и решимость отдать все силы и способности для ее достижения называется...**

### *Задание – кроссворд*

**11. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов**

#### По горизонтали

- 1. Разновидность гибкости, которая определяется величиной амплитуды движений, достигнутой только за счет усилий мышц, производящих данное движение.
- 2. Метод, направленный на развитие физических качеств, характеризующийся непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью.
- 3. Совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания.

#### По вертикали

- 4. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
- 5. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановление работоспособности до исходного уровня к началу очередного упражнения.
- 6. Непрерывный бег с переменной скоростью, дословно в переводе со шведского означает «игра скоростей».
- 7. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена.
- 8. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека.

*Задания, предполагающие перечисление известных Вам названий, формул*

**12. Определите названия знаков и символов Олимпийских игр**

	<p>«Citius, Altius, Fortius»</p>		
1	2	3	4

**13. Для оценки физического состояния человека используют различные показатели (индексы). Используя показатели длины тела (роста), массы тела (веса), окружности грудной клетки (пауза), жизненной емкости легких, кистевой динамометрии и становой динамометрии запишите в бланк ответа: формулы для определения следующих индексов:**

1. Жизненный индекс.
2. Весоростовой индекс.
3. Индекс кистевой силы.
4. Индекс становой силы.
5. Индекс Эрисмана.
6. Индекс Пинье.

*Задание на соответствие*

**14. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы.**

	Александр Карелин		современное пятиборье
	Владимир Куц		лыжные гонки
	Елена Вяльбе		конькобежный спорт
	Владимир Сальников		классическая (греко-римская борьба)
	Алия Мустафина		плавание
	Лидия Скобликова		фехтование
	Александр Лесун		легкая атлетика
	Павел Колобков		спортивная гимнастика

**15. Из предложенных элементов в таблице, выберите 12-ть, относящихся к акробатическим, составив из них целостную комбинацию с четко выраженным началом и окончанием.**

Таблица элементов

<i>Шифр</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Элементы</b>					
<i>А</i>	Оборот вперед в упоре	Кувырок вперед прыжком	Подъем переворотом в упор	Махом одной толчком другой стойка на руках, (обозначить) кувырок вперед	Оборот вперед
<i>Б</i>	Перекат назад в стойку на лопатках (держать), лечь на спину	Из упора присев силой согнувшись стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	Вис углом	Вис прогнувшись	Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх
<i>В</i>	Размахивание «изгибами»	Мах дугой в вис	Махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор	Из положения лежа на спине, согнуть руки и ноги - мост (держать) и поворот кругом в упор присев	Переднее равновесие (держать)
<i>Г</i>	Оборот назад в упоре	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, опускаясь, выпрямиться в о.с.	Большой оборот назад	Два больших оборота назад
<i>Д</i>	Прыжок согнув ноги	Прыжок боком	С «вальсета» переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	Прыжок с поворотом на 720°	Темповой переворот назад (фляк)
<i>Е</i>	Соскок дугой	Сальто «Гингера»	Сальто «Делчева»	2-3 шага разбега, сальто вперед в группировке	Сальто назад согнувшись

Шифр \_\_\_\_\_

XVIII ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город/село \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_



**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр \_\_\_\_\_

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	а	б	в	г
2	а	б	в	г

*Задания в закрытой форме*

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	5.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
2.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	6.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
3.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	7.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
4.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г		

*Задания в открытой форме*

8. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_  
9. \_\_\_\_\_

*Задание – кроссворд*

11.

The crossword grid consists of the following numbered squares:

- 1: 1 horizontal square at the top right.
- 2: 1 horizontal square in the middle left.
- 3: 1 horizontal square at the bottom left.
- 4: 1 vertical square at the top right.
- 5: 1 vertical square at the top right.
- 6: 1 vertical square in the middle.
- 7: 1 vertical square in the middle.
- 8: 1 vertical square in the middle.

---

**Задания, предполагающие перечисление**

**12.**

1	2	3	4

**13.**

<b>Индексы</b>	<b>Формулы</b>
Весоростовой индекс	
Жизненный индекс	
Индекс силы кисти	
Индекс становой силы	
Индекс Эрисмана	
Индекс Пинье	

**Задание на соответствие**

**14.**

1	2	3	4	5	6	7	8

**Задание - составление акробатической комбинации**

**15.**

<i>№ элемента</i>	<i>n/n</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>шифр элемента</i>													

Оценка \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

XVIII ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Сдается вместе с бланком ответа

**Ч Е Р Н О В И К**

Только для заданий №11, № 13 и № 15

---

Задание № 11

---

Задание № 13

---

Задание № 15