

Теоретико-методический тур

Юноши 9-11 классы

Девушки 9-11 класс

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:

1. Инструкция к тесту мне...

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| а. Понятна. | в. Понятна не полностью. |
| б. Понятна отчасти. | г. Не понятна. |

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?

- | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|
| а. Да. | б. Нет. | в. Не знаю. | г. Да, но стесняюсь. |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- 1. Теоретико-методический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школе включает...**
 - а. ...фундаментальные знания общетеоретического характера.
 - б. ...инструктивно-методические знания.
 - в. ...знания о правилах выполнения двигательных действий.
 - г. Все перечисленное.

- 2. XXVII Игры Олимпиады праздновались в...**
 - а. ...1996 г. в Атланте, США.
 - б. ...2000 г. в Сиднее, Австралия.
 - в. ...2004 г. в Афинах, Греция.
 - г. ...2008 г. в Пекине, Китай.

- 3. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**
 - а. ...Мадрид.
 - б. ...Чикаго.
 - в. ...Рио-де-Жанейро.
 - г. ...Токио.

- 4. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**
 - а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
 - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
 - в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
 - г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

- 5. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**
 - а. Да, является.
 - б. Нет, не является.

- 6. Двигательная активность является отличительным признаком физической культуры.**
 - а. Да, является.
 - б. Нет, не является.
 - в. Да, является, но не любая.

- 7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...**
 - а. ... человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
 - б. ... во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
 - в. ... достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
 - г. ... человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

- 8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...**
 - а. ... состояние окружающей среды.
 - в. ... деятельности учреждений здравоохранения.
 - б. ... наследственности.
 - г. ... образа жизни.

9. Вид двигательной активности, благотворно воздействующий на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим совершенствованием.
- б. физической культурой.
- в. физическим упражнением.
- г. физическим воспитанием.

10. Под физическим развитием понимается...

- а. ...комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. ...процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в. ...уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- г. ...размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

11. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается

с помощью...

- а. ...упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- б. ...изменения количества повторений одного и того же упражнения.
- в. ...проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
- г. ...упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.

12. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение ...

- а. ...физической культуры.
- б. ...физического воспитания.
- в. ...физического совершенства.
- г. ...видов спорта.

13. Укрепление и сохранение здоровья в процессе физического воспитания осуществляется на основе...

- а. ...совершенствования телосложения
- б. ...закаливания и физиотерапевтических процедур..
- в. ...обеспечения полноценного физического развития.
- г. ...формирования двигательных умений и навыков.

14. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как ...

- а. ...развитие.
- б. ...закаленность.
- в. ...тренированность.
- г. ...подготовленность.

15. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. ...слабость мышц.
- б. ...привычка к определенным позам.
- в. ...отсутствие движений во время школьных уроков.
- г. ...ношение сумки, портфеля в одной руке.

16. Ценности, создаваемые в сфере физической культуры не являются

- а. ...национальными.
- б. ...интеллектуальными.
- в. ...материальными.
- г. ...физическими.

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

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

18. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. ...челночный бег.
- б. ...прыжки через скакалку.
- в. ...упражнения «на равновесие».
- г. ...подвижные игры.

19. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они...

- а. ...строго регламентированы.
- б. ...создают развивающий эффект.
- в. ...представляют собой игровую деятельность.
- г. ...не ориентированы на производство материальных ценностей.

20. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

- а. После занятия надо принять холодный душ.
- б. Когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор.
- в. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
- г. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

21. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. ...способствующие повышению быстроты движений.
- б. ...способствующие снижению веса тела.
- в. ...объединенные в форме круговой тренировки.
- г. ...способствующие увеличению мышечной массы.

22. В группу координационных способностей не включаются способность...

- а. ...сохранять равновесие.
- б. ...точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. ...быстро реагировать на стартовый сигнал.
- г. ...точно воспроизводить движения в пространстве.

23. Осанкой принято называть...

- а. ...качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б. ...привычную позу человека в вертикальном положении.
- в. ...пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- г. ...силуэт человека.

24. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- а. ...переоценивают свои возможности.
- б. ...следуют указаниям преподавателя.
- в. ...владеют навыками выполнения движений.
- г. ...не умеют владеть своими эмоциями.

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

- а. ...координации движений.
- б. ...техники движений.
- в. ...скоростной силы.
- г. ...быстроты реакции.

26. Разновидность физического воспитания, имеющая ярко выраженную прикладную

направленность обозначается как...

- а. ...физическая подготовка.
- б. ...базовая физическая культура.
- в. ...физическое совершенствование.
- г. ...кондиционная физическая культура.

27. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в...

- а. ...футболе.
- б. ...регби.
- в. ...гольфе.
- г. ...шахматах.

28. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является ...

- а. ...электростимуляция.
- б. ...переменных упражнений, выполняемых «до отказа».
- в. ...круговая тренировка на основе силовых упражнений.
- г. ...использование предельных и непредельных отягощений.

29. Основой методики воспитания физических качеств является ...

- а. ...цикличность воздействий.
- б. ...возрастная адекватность нагрузки.
- в. ...постепенное повышение силы воздействия.
- г. ...систематичность выполнения упражнений.

30. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а. ...аденозинмонофосфорная кислота.
- б. ...аденозиндифосфорная кислота.
- в. ...аденозинтрифосфорная кислота.
- г. ...молочная кислота.

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Город, школа, класс _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<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	17	<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	18	<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	19	<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			20	<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		21	<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	22	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	23	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	24	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	25	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	26	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	27	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	28	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	29	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	30	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Количество правильных ответов _____

Подписи членов жюри