

Теоретико-методический тур

Юноши 9-10-11 классы

Девушки 9-10-11 класс

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП

Инструкция по выполнению задания.

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

Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. 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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 35 минут.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

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!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задания в закрытой форме

1. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.
 - а. Физическая рекреация.
 - б. Физическое воспитание.
 - в. Спорт.
 - г. Физическая реабилитация.

2. Физическая реабилитация - это...
 - а. деятельность, направленная на улучшение развития двигательных качеств и физических способностей.
 - б. мероприятия, направленные на улучшение физического развития человека.
 - в. специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение оздоровительной задачи.
 - г. деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека.

3. В понятие «структура» включается...
 - а. количество элементов.
 - б. состав и строение.
 - в. цели и задачи.
 - г. средства и методы.

4. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является ...
 - а. Римский император Феодосий I.
 - б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
 - в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 - г. Хуан Антонио Самаранч..

5. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации ...
 - а. физиологической.
 - б. по признаку спортивной специализации.
 - в. по признаку особенностей мышечной деятельности.
 - г. биомеханической.

6. Сила движения - это...
 - а. пространственная ориентация поступательного движения.
 - б. мера физического воздействия тела человека или его части на объекты внешней среды.
 - в. пространственный рисунок тела и его частей.
 - г. способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

7. Амплитуда движения измеряется в ...
 - а. минутах.
 - б. метрах.
 - в. угловых градусах.
 - г. секундах.

8. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом.
- б. абсолютным запасом скорости.
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей.
- г. скоростной выносливостью.

9. Лордоз - ...

- а. искривление позвоночника вперёд.
- б. искривление позвоночника назад.
- в. искривление позвоночника вправо.
- г. искривление позвоночника влево.

10. Состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия данного человека, называется ...

- а. закаленностью.
- б. конституцией (биотипом).
- в. здоровьем.
- г. работоспособностью.

11. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются ...

- а. подводящими.
- б. имитационными.
- в. корригирующими.
- г. общеразвивающими.

12. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...

- а. недовосстановления работоспособности.
- б. полного восстановления работоспособности.
- в. сверхвосстановления.
- г. повышенной работоспособности.

13. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат ...

- а. биологические ритмы.
- б. сенситивные периоды.
- в. этапы онтогенетического развития.
- г. период полового созревания.

14. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а. слитность, автоматизированность, экономичность.
- б. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- г. стабильность, экономичность, вариативность.

15. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия.

- б. продолжительность сна.
- в. величина частоты сердечных сокращений.
- г. коэффициент выносливости.

16. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а. физической культурой.
- б. физической подготовкой.
- в. физическим воспитанием.
- г. физическим образованием.

17. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- а. принцип сознательности и активности.
- б. принцип доступности и индивидуализации.
- в. принцип научности.
- г. принцип связи теории с практикой.

18. Под методами физического воспитания понимаются:

- а. основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- б. руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- в. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- г. способы применения физических упражнений.

19. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а. максимальный фонд двигательных умений и навыков.
- б. наивысший уровень развития физических качеств.
- в. здоровье спортсмена.
- г. наивысший спортивный результат.

20. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а. спортивным отбором.
- б. спортивной ориентацией.
- в. педагогическим тестированием.
- г. диагностикой предрасположенности.

21. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а. психодинамические задатки.
- б. физические качества.
- в. двигательные умения.
- г. двигательные навыки.

22. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- а. оперативного контроля.
- б. текущего контроля.
- в. итогового контроля.
- г. рубежного контроля.

23. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную.
- б. основную, подготовительную, специальную.
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.
- г. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой.
- б. интенсивностью физической нагрузки.
- в. моторной плотностью урока.
- г. общей плотностью урока.

25. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а. втягивающий, базовый, восстановительный.
- б. подготовительный, соревновательный, переходный.
- в. тренировочный, основной, соревновательный.
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

26. Конечной целью и сущностью спорта является:

- а. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.
- б. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.
- в. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.
- г. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

27. Развитие организма человека называется:

- а. онтогенезом.
- б. филогенезом.
- в. социогенезом.
- г. антропогенезом.

28. Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» - наиболее широким по содержанию является понятие:

- а. индивида.
- б. личности.
- в. субъекта деятельности.
- г. индивидуальности.

29. Первым представителем России в МОК был ...

- а. Бутовский А.Д.
- б. Толстой Л.Н.
- в. Лесгафт П.Ф.
- г. Смирнов В.Г.

30. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. Сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах.
- б. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и

благородство.

в. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.

г. Относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

Задания в открытой форме

(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.)

31. Качественной характеристикой физической нагрузки является ... двигательной активности.
32. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как ... подготовка спортсмена.
33. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть ... подготовкой.
34. В сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается как... .
35. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению
36. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как
37. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как
38. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как
39. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как
40. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
 Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

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	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	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	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	<input type="checkbox"/> г	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

Задания в открытой форме

31	_____	36	_____
32	_____	37	_____
33	_____	38	_____
34	_____	39	_____
35	_____	40	_____

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи жюри:
