

Теоретико-методический тур

Юноши 9-11 классы

Девушки 9-11 класс

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 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»;
- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подобранный вариант впишите в соответствующую строку бланка ответов;

Записи должны быть разборчивыми.

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

Задания в закрытой форме

1. Первая Всероссийская олимпиада прошла в ...
 - а. ...*Нижегород* в 1907 г.
 - б. ...*Киев* в 1913 г.
 - в. ...*Рига* в 1914 г.
 - г. *Всероссийские олимпиады не проводятся.*

2. Высшим органом Олимпийского Комитета России (ОКР) является ...
 - а. ...*Бюро ОКР.*
 - б. ...*Исполнительный комитет.*
 - в. ...*Совет федераций видов спорта.*
 - г. ...*Олимпийское собрание.*

3. Главным достижением Первых Всемирных юношеских игр под патронажем Международного Олимпийского Комитета, проведенных в Москве в июле 1988 г., стало то, что ...
 - а. ...*их медали разъехались в 68 стран мира.*
 - б. ...*на играх было разыграно 162 комплекта наград.*
 - в. ...*юные спортсмены России завоевали 124 медали.*
 - г. ...*в программу игр вошли соревнования по 15 олимпийским видам спорта.*

4. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает ...
 - а. ...*фундаментальные знания общетеоретического характера.*
 - б. ...*инструктивно-методические знания.*
 - в. ...*знания о правилах выполнения двигательных действий.*
 - г. ... *все перечисленное.*

5. Специфическим предметом обучения в процессе физического воспитания являются ...
 - а. ...*физические упражнения.*
 - б. ...*факты, понятия, термины.*
 - в. ...*закономерности биомеханики.*
 - г. ...*двигательные действия.*

6. Конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры является ...
 - а. ...*осознание необходимости физического совершенствования.*
 - б. ...*формирование готовности использования учебных образцов.*
 - в. ...*освоение физических упражнений.*
 - г. ...*применение их на практике.*

7. Специфика физического воспитания по отношению к другим видам воспитания заключается в ...
 - а. ...*создании условий для протекания процессов физического развития человека.*
 - б. ...*обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.*
 - в. ...*повышении физической работоспособности человека.*
 - г. ...*укреплении здоровья и профилактике заболеваний.*

- 8. Необходимость совершенствования физических возможностей человеческого сообщества исторически обусловила формирование ...**
- а. ...физических упражнений. в. ...физической культуры.
б. ...физического воспитания. г. ...видов спорта.
- 9. Двигательная активность, стимулирующая физическое развитие человека, обозначается, как ...**
- а. ...совершенствование. в. ...упражнение.
б. ...физическая культура. г. ...физическое воспитание.
- 10. «Непрерывность» физического воспитания характеризуется ...**
- а. ...чередованием занятий различной направленности.
б. ...взаимодействием эффектов занятий.
в. ...сочетанием физических упражнений.
г. ...отсутствием интервалов отдыха.
- 11. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается в результате ...**
- а. ...обеспечения полноценного физического развития.
б. ...закаливания и физиотерапевтических процедур.
в. ...формирования двигательных умений и навыков.
г. ...совершенствования телосложения.
- 12. Форма физического упражнения представлена его ...**
- а. ...физиологическими и прочими сдвигами в организме.
б. ...кинематическими характеристиками.
в. ...внутренней и внешней структурой.
г. ...содержанием.
- 13. Скоростные упражнения целесообразно сочетать с упражнениями «на ...**
- а. ...координацию». б. ...силу». в. ...выносливость». г. ...гибкость».
- 14. Основу двигательных способностей составляют ...**
- а. ...методы обучения и воспитания.
б. ...функциональные возможности организма.
в. ...сила, быстрота, выносливость и гибкость.
г. ...физические качества и двигательные навыки.
- 15. Основу совершенствования координационных способностей составляют методы ...**
- а. ...воспитания физических качеств.
б. ...обучения двигательным действиям.
в. ...строго регламентированных упражнений.
г. ...использования контрастных и сближаемых заданий.
- 16. Прикладная направленность физического воспитания подчеркивается в понятии ...**
- а. ...«физическая подготовка». в. ...«физическое совершенство».
б. ...«физическая культурность». г. ...«физическое образование».
- 17. Ценности, создаваемые в сфере физической культуры, не являются**
- а. ...физическими. в. ...национальными.
б. ...интеллектуальными. г. ...материальными
- 18. Базовая физическая культура наиболее полно представлена в ...**
- а. ...профессионально-прикладной физической культуре.

- б. ...системе образования - воспитания.
- в. ...адаптивной физической культуре.
- г. ...в школьной физической культуре.

19. Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности, направленные на ...

- а. ...развитие физических качеств людей.
- б. ...оптимизацию физического состояния.
- в. ...подготовку к профессиональной деятельности.
- г. ...поддержание высокой работоспособности людей.

20. Здоровый стиль жизни – это ...

- а. ...выполнение человеком социальных, профессиональных и биологических функций.
- б. ...«личностный стержень», являющийся мотивацией поведения.
- в. ...деятельность по достижению здорового образа жизни.
- г. ...побудительный стимул к здоровому образу жизни.

21. Функциональные изменения в организме, фиксируемые в конце занятия физическими

упражнениями, принято обозначать, как ...

- а. ...тренировочный эффект.
- б. ...утомление.
- в. ...недовосстановление.
- г. ...оперативное состояние.

22. Подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания, преимущественно направлены на...

- а. ...изменение оперативного состояния
- б. ...формирование двигательных умений.
- в. ...совершенствование двигательных навыков.
- г. ...достижение определенного уровня развития.

23. Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения, ...

- а. ...способствующие снижению веса тела.
- б. ...объединенные в форме круговой тренировки.
- в. ...способствующие повышению частоты движений.
- г. ...совершенствующие координационные способности.

24. На этапе совершенствования двигательных действий преимущественно используются

методы ...

- а. ...стандартно-вариативного упражнения.
- б. ...стандартно-повторного упражнения.
- в. ...целостно-аналитического воздействия.
- г. ...избирательного и сопряженного воздействия.

25. Основой методики обучения двигательным действиям является обеспечение ...

- а. ...цикличности выполнения упражнений.
- б. ...возрастной адекватности нагрузки.
- в. ...доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.
- г. ...постепенного повышения силы воздействия.

26. Основой методики воспитания физических качеств является обеспечение ...

- а. ...возрастной адекватности нагрузки

- б. ...цикличности выполнения упражнений.
- в. ...постепенного повышения силы воздействия.
- г. ...доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.

27. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод ...

- а. ...повторных усилий.
- б. ...вариативного упражнения.
- в. ...круговой тренировки.
- г. ...электростимуляции.

28. Величина физической нагрузки является производной от ...

- а. ...количества повторений упражнений и их продолжительности.
- б. ...скорости, темпа и мощности движений.
- в. ...её концентрации во времени.
- г. ...её объема и интенсивности.

29. Количество повторений на этапе начального разучивания движений ...

- а. ...обычно приближается к повторному максимуму.
- б. ...должно приводить к заметному утомлению.
- в. ...стимулирует рост энергозатрат.
- г. ...сравнительно невелик.

30. Собственно силовые способности характеризуются ...

- а. ...соотношением показателей абсолютной силы к собственному весу.
- б. ...продолжительностью фаз напряжений и расслаблений.
- в. ...количеством максимальных усилий в занятии.
- г. ...импульсом силы.

31. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются ... устойчивостью.

- а. ...фагоцитарной...
- б. ...специфической...
- в. ...неспецифической...
- г. ...бактерицидной...

32. Фактором, преимущественно обуславливающим проявление специальной выносливости, является уровень развития ...

- а. ...скоростно-силовых способностей.
- б. ...лично-психических качеств.
- в. ...функциональной экономичности.
- г. ...анаэробных возможностей.

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

33. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как ...

34. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев обозначается, как ...

35. Наука о проявлениях здоровья, закономерностях и механизмах его формирования, сохранения и укрепления обозначается, как ...

- 36. Красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам обозначается, как ...**
- 37. Начальная стадия шахматной и шашечной партии, во время которой соперники развивают фигуры (шашки) из исходного положения так, чтобы придать желаемый характер дальнейшему течению игры, обозначается, как ...**
- 38. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как ...**
- 39. Органические вещества, входящие в состав биологических мембран, образующие энергетический запас, создающие защитные и термоизоляционные покровы, выполняющие гормональные функции, участвующие в механизме мышечных сокращений, обозначаются, как ...**
- 40. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным данным и стартующих одновременно, обозначается, как ...**

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «физическая культура»

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Школа, класс _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
Задания в закрытой форме									
1	<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
2	<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
3	<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
4	<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
5	<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
6	<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
7	<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
8	<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
9	<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
10	<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
11	<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
12	<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
13	<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
14	<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
15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	31	<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	32	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Задания в открытой форме

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

Количество правильных ответов _____

Подписи членов жюри