

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Школьный этап
9-11 класс

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 Вы сможете 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.

Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **1 балл**.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение пятой группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту вам понятна?

- А) да понятна, Б) понятна отчасти,
В) понятна не полностью, Г) не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- А) да Б) нет

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли;
- б) К.Шуман;
- в) Р. Гаррети;
- г) С.Луис.

3. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов - чемпионы Олимпийских игр в

- а) Биатлон;
- б) Плавание;
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

4. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

5. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;
- г) 1932 – Лейк - Плейсед.

6. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Европа;
- д) Америка.

7. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

8. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

9. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

10. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

11. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

12. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

13. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!»
- б) «На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

14. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

15. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

16. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

17. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

18. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...

19. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется ...

20. Допишите виды спорта, которыми занимаются данные спортсмены:

| Фамилия, имя спортсмена | Вид спорта, дисциплина |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Алия Мустафина | |
| 2. Юлия Зарипова | |
| 3. Наталья Ищенко, Светлана Ромашина | |
| 4. Наталья Антюх | |