

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2019/2020 учебный год
7-8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Время выполнения задания – 45 минут.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Оценка ответов участников Олимпиады по теоретико-методическому заданию определяется по сумме баллов, полученных за каждый верный ответ в тесте. Правильное решение задания в **закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов. Правильное решение задания в **открытой форме** оценивается в **1 балла**, неправильный – 0 баллов. В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный - 0 баллов. Правильное решение задания **процессуального или алгоритмического толка** оценивается в **3 балла**, неправильное решение - 0 баллов. В заданиях, связанных с **перечислениями** или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

1 балл x 21 = 21 баллов (в закрытой форме);

1 балл x 5 = 5 баллов (в открытой форме);

1 балл x 2 = 2 балла (задания на соответствие);

3 балла x 2 = 6 баллов (задания процессуального толка);

2,5 балла x 1 = 2,5 балла (задание с перечислениями)

3,5 балла x 1 = 3,5 балла (задание с перечислениями)

В совокупности теоретико-методическое задание оценивается в **40 баллов**.

Задания в закрытой форме

1. Спорт - это:

- а. Систематическое использование средств физической культуры;
- б. Туристско-рекреационная деятельность людей;
- в. Исторически сложившаяся деятельность людей, направленная на собственно соревновательную деятельность и систему подготовки к ней;
- г. Двигательная деятельность, направленная на удовлетворение потребности человека в движении.

2. Физическое качество сила – это способность человека:

- а. Выполнять упражнения с большой амплитудой;
- б. Противостоять внешнему сопротивлению посредством мышечных усилий;
- в. Выполнять упражнения в максимальный промежуток времени;
- г. Проявлять интегральные физические способности.

3. Способности, определяющие физические качества человека - это:

- а. Определяющие уровень двигательных возможностей человека, индивидуальные особенности;

- б. Морфофункциональные качества, получающие свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, унаследованные генетически;
- в. Интегральные проявления человека в определенной двигательной деятельности;
- г. Конкретные результаты двигательной деятельности человека.

4. Под осанкой человека понимается:

- а. Состояние позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в. Привычная поза человека в вертикальном положении;
- г. Положение тела в пространстве.

5. Двигательное действие специальной направленности, которое определяют как физическое упражнение – это:

- а. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б. Один из методов физического воспитания;
- в. Основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;
- г. Технология физического воспитания.

6. Оценить и проанализировать динамику развития двигательных способностей человека можно:

- а. Тестами (контрольными упражнениями);
- б. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;
- в. Спортивными результатами;
- г. Морфофункциональными показателями.

7. Основу физических способностей человека определяют:

- а. Двигательные навыки;
- б. Физические качества;
- в. Двигательные умения;
- г. Морально-волевые качества человека.

8. При растяжениях мышц или связок доврачебная помощь заключается в том, что бы:

- а. Наложить «сухой» лед и ограничить движение;
- б. Обратиться к врачу;
- в. Наложить теплый компресс;
- г. Наложить жгут.

9. Физическое качество выносливость определяется, как:

- а. Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;

- б. Возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в. Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- г. Способность человека долго выполнять силовые упражнения;

10. Сколько полевых игроков в волейбольной команде:

- а. 4 игрока;
- б. 6 игроков;
- в. 5 игроков;
- г. 7 игроков.

11. При построении в шеренгу учитель, подавая команду, становится лицом в сторону:

- а. Фронта;
- б. Замыкающего;
- в. Направляющего;
- г. Фланга.

12. В какой стране находится стадион, на котором были впервые проведены Олимпийские игры современности?

- а. Греция;
- б. Германия;
- в. Италия;
- г. Франция.

13. Жизнедеятельность человека, характеризующая как здоровый образ жизни направлена на:

- а. Физическое совершенствование человека;
- б. Сохранение высокой работоспособности человека;
- в. Поддержание и улучшение здоровья человека;
- г. Подготовку к профессиональной деятельности.

14. Основное понятие «Физическое воспитание» представляется возможным определить как....

- а. Процесс, направленный на развитие физических качеств;
- б. Процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков;
- в. Педагогический процесс, направленный на всестороннее воспитание личности средствами физической культуры и спорта;
- г. Совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом для физического совершенствования, укрепления здоровья человека.

15. Если учитель подает команду на размыкании и смыкании строя, то действия учеников должны быть:

- а. Последовательны;
- б. Поочередны;
- в. Переменны;
- г. Одновременны.

16. По каким критериям можно охарактеризовать правильное дыхание:

- а. Прерывистый вдох и выдох;
- б. Задержкой дыхания при выдохе;
- в. Удлиненный вдох и короткий выдох;
- г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

17. Закаливающую процедуру начинают с воды, имеющей:

- а. Индифферентную температуру;
- б. Прохладную температуру;
- в. Теплую температуру;
- г. Горячую температуру.

18. Составляющими здорового образа жизни человека являются?

- а. Ограничение двигательной деятельности и ограничение в питании;
- б. Выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек;
- в. Сбалансированный режим дня, двигательная активность, выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек;
- г. Рациональное использование свободного времени.

19. Нормальная жизнедеятельность человека обеспечивается, следующим комплексом питательных веществ;

- а. Белки, жиры, витамины, вода;
- б. Жиры, углеводы, витамины, вода;
- в. Белки, жиры, углеводы, витамины, вода.
- г. Углеводы, белки, витамины, вода

20. Основным средством, направленным на развитие физических качеств и совершенствование физической подготовки человека, являются.....

- а. Трудовые двигательные действия;
- б. Интеллектуальные упражнения;
- в. Физические упражнения;
- г. Компьютерные игры.

21. Физкультурный комплекс ГТО и его программа впервые был принят в...

- а. 1998 году;
- б. 1931 году;
- в. 1940 году;
- г. 2002 году.

Задания в открытой форме

(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

22. В Древней Греции промежуток между двумя Олимпийскими играми, который состоял из 1417 дней носил название - _____.

23. Сборник уставных документов МОК, регламентирующий деятельность по вопросам олимпийского движения - это _____.

24. Рациональный и эффективный способ выполнения физического упражнения определяется как _____.

25. Целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов – это _____.

26. Способность выполнять двигательное действие с минимальной концентрацией сознания на отдельных элементах, входящих в него определяется как – _____.

Задания на соответствие понятий

27.

Понятия	Характеристики
А. Сила	1. Способность человека противостоять утомлению.
Б. Выносливость	2. Способность человека выполнять упражнение с наибольшей амплитудой движения.
В. Гибкость	3. Способность человека выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени.
Г. Быстрота	4. Способность человека противостоять внешнему сопротивлению посредством мышечных сокращений.

28.

Понятия	Характеристики
А. Спорт	1. Физиологический процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека.
Б. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	2. Социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека.
В. Физическое развитие	3. Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая требования к уровню физической подготовленности человека.
Г. Физические качества	4. Специфическая деятельность человека, представляющая собой собственно соревновательную деятельность и систему подготовки к ней.

Задания процессуального или алгоритмического толка

29. Установите последовательность действий в прыжках в длину с разбега:

- а. Полет;
- б. Приземление;
- в. Разбег;
- г. Отталкивание.

30. Установите правильную последовательность фаз спринтерского бега:

- а. Финиш;
- б. Бег по дистанции;
- в. Разгон;
- г. Старт.

Задания с перечислениями или описаниями

31. Перечислите дисциплины пентатлона, входящие в олимпийский вид пятиборья в Древней Греции.

32. Перечислите спортивные игры, представленные в летних Олимпийских играх.