

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАССЫ**

I тур – теоретико-методический

Инструкция по выполнению задания в 9-11 классах.

Вам предлагаются 30 вопросов, соответствующих требованиям к уровню знаний выпускников основной школы повышенного уровня по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу (с 1 по 20) предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы. Правильным может быть только один (или несколько, если предложено отметить все правильные позиции) – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе ответа из 4 вариантов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выбранные варианты отмечаются в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

В заданиях 13 и 14 необходимо отметить все правильные, на ваш взгляд, варианты.

Задания (с 21 по 25) представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Подобранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Задания 26 – 28 направлены на перечисление каких-либо фактов или явлений.

Заданиях 29 и 30 необходимо сопоставить соответствие событий и фактов.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к тексту:

1. Вам понятна инструкция к тесту:

- а. Да, понятна.
- б. Нет, не понятна.
- в. Не полностью.
- г. Не знаю.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

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

Задания в закрытой форме

1. Что означали состязания в "долиходроме" на играх в Древней Греции?

- а) пятиборье;
- б) бег на одну стадию;
- в) бег на выносливость;
- г) кулачный бой с борьбой

2. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека;
- в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

3. Физическое развитие человека включает в себя ...

- а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировые отложения и пр.);
- б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- в) общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- г) состояние здоровья

4. Термин «Фейр-Плей» означает:

- а) честное поведение;
- б) честная игра;
- в) справедливое поведение;
- г) честное судейство

5. Отметьте наиболее эффективные упражнения для развития «взрывной» силы мышц ног

- а) челночный бег;
- б) прыжки в «глубину» с отскоком вверх;
- в) подвижные игры;
- г) глубокие приседания со штангой на плечах.

6. Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни:

- а) гипотония;
- б) гиподинамия;
- в) гипокинезия;
- г) гипогликемия

7. Какие способности развиваются при метании мячей разного веса и размера в цель?

- а) социально значимые психические качества;
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в) способность управлять свойствами внимания;

г) способность дифференцирования силовые параметры двигательных действий

8. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
- г) недостатком кислорода в тканях организма и накоплением молочной

кислоты вследствие этого.

9. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?

- а) по величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
- б) по частоте сердечных сокращений (ЧСС);
- в) по глубине дыхания (ГД);
- г) по максимальному потреблению кислорода (МПК).

10. Под двигательной активностью понимают. . .

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

11. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов;
- б) задачами физического образования;
- в) с целевыми установками обучения;
- г) закономерностями формирования двигательных навыков

12. Игра, которая входила в подготовку солдат русских полков во времена Петра I – это:

- а) футбол;
- б) лапта;
- в) поло;
- г) регби.

13. В каких испытаниях комплекса ГТО время на выполнение теста ограничено? *Отметьте все позиции.*

- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- б) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- в) бег на 60 метров;
- г) плавание

14. Внешнюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует... *Отметьте все позиции.*

- а) интенсивность выполнения упражнений;

- б) суммарный объем выполняемых упражнений;
- в) утомление;
- г) частота пульса

15. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила...

- а) тренер спортсмена;
- б) врач спортсмена;
- в) спортсмен;
- г) руководитель команды.

16. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) экономичность;
- в) равноправие женщин и мужчин;
- г) обязательность

17. Величина физической нагрузки дозируется:

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений;
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
- г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

18. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране в августе?

- а) дружбы народов;
- б) всесоюзный день молодежи;
- в) всесоюзный день физкультурника;
- г) олимпийский день

19. Какое количество замен игроков на площадке разрешено в баскетболе?

- а) неограниченно;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 7.

20. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей при выполнении упражнений;
- в) утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- г) частотой сердечных сокращений.

Задания в открытой форме

21. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является....
22. Комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, называется...
23. Ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение называется ...
24. Соревнования, в которых соревнуются спортсмены в фигурном катании на лыжах, называется...
25. Основным источником энергии в организме служат ...

Задания, предполагающие перечисление

26. Перечислите последовательность чередования стилей в комплексном плавании
27. Перечислите спортивные дисциплины, входящие с соревнования Игр Олимпиад по летнему триатлону.
28. Перечислите континенты в той последовательности в рядах, в которых они расположены на олимпийском флаге.

Задания на установление соответствия

29. Установите соответствие между спортсменами Владимирской области Олимпийскими чемпионами и видами спорта, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Спортсмены		Вид спорта	
1	Павел Кузнецов	А	Гимнастика
2	Анфиса Резцова	Б	Тяжелая атлетика
3	Владимир Артемов	В	Футбол
4	Виктор Лосев	Г	Биатлон

30. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация		Виды спорта	
1	ФИБА	А	плавание
2	ФИФА	Б	баскетбол
3	ФИНА	В	шахматы
4	ФИДЕ	Г	фигурное катание
5	ИСУ	Д	футбол