

Теоретико-методическое задание

9-11 класс

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____

Город _____ Школа № _____ Класс _____

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Время выполнения заданий – 45 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, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Инструкция к тесту мне...

а. Понятна. в. Понятна не полностью. б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

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

Желаем удачи!

1. В какой стране пройдут XXIII зимние Олимпийские игры....?

- а. Китай
- б. Республика Корея
- в. Республика Косово
- г. Франция

2. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ... ?

- а. антидопинг
- б. допинг
- в. тест
- г. допинг - контроль

3. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе?

- а. для определения общей плотности урока
- б. для определения моторной плотности урока
- в. для построения кривой пульса
- г. для измерения работоспособности школьников

4. Какой, из перечисленных индексов определяет показатель идеального веса
- а. индекса Кетле
 - б. индекса Эрисмана
 - в. индекса Брока
 - г. индекс Пинье
5. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях называется.....?
- а. спорт
 - б. массовый спорт
 - в. вид спорта
 - г. спорт высших достижений
6. Комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.....?
- а. реабилитация
 - б. рекреация
 - в. адаптация
 - г. соревнования
7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
- а. позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - б. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - в. обеспечивает ритмичность работы организма
 - г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений
8. По форме проявления различают гибкость...?
- а. Активную и пассивную
 - б. Динамическую и статическую
 - в. Активную и статическую
 - г. Динамическую и изометрическую
9. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется.....?
- а. Аэробной выносливостью
 - б. Анаэробной выносливостью
 - в. Общей выносливостью
 - г. Специальной выносливостью

- 10. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности называется**
- а. гиподинамия
 - б. гипокинезия
 - в. атрофия
 - г. гипоксия
- 11. Движение в суставах вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла называется.....?**
- а. пронацией
 - б. супинацией
 - в. сгибанием
 - г. разгибанием
- 12. Что не относится к пространственным характеристикам физических упражнений.....?**
- а. исходное положение
 - б. амплитуда движения
 - в. скорость движения
 - г. траектория движения
- 13. 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 и упражнения с отягощением
 - г. изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением
- 14. Какие из перечисленных видов спорта относятся к прикладным видам?
(выберите все возможные варианты)**
- а. Конный спорт
 - б. Фехтование
 - в. Спортивное ориентирование
 - г. Спортивный туризм
 - д. Рыболовный спорт
 - е. Картинг
- 15. Какие из перечисленных упражнений в лучшей степени обеспечивают развитие взрывной силы...?**
- а. Прыжки в длину
 - б. Челночный бег
 - в. Прыжки со сменой ног
 - г. Приседания со штангой
- 16. Какие города не примут матчи Чемпионат Мира по футболу....?**
- а. Сочи
 - б. Калининград
 - в. Тверь
 - г. Ярославль

- д. Саранск
- е. Краснодар

17. К базовым акробатическим элементам статического характера относятся....?

- а. стойки
- б. равновесия
- в. перекаты
- г. кувырки
- д. шпагаты
- е. упоры

18. Предметом обучения в сфере физического воспитания являются

19. Способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время называется.....силой

20. Дугообразное положение тела спортсмена спиной к опоре, с максимальным прогибом называется.....

21. Стойки или другие положения, исходя из которых начинают выполнять упражнения называются

22. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов называется

23. Сопоставьте жесту судьи с их действиями

1.		а.	Нарушение правила 3-х секунд
2.		б.	замена

3.		в.	Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать
4.		г.	два штрафных броска

24. Сопоставьте продолжительность матча в спортивных играх

	Продолжительность		Название игры
1.	4 x 10 мин	а.	хоккей
2.	2 x 45 мин	б.	баскетбол
3.	3 x 20 мин	в.	гандбол
4.	2 x 30 мин	г.	футбол

25. Сопоставьте термины и их определения

1.	Стойка	а.	переход в упор из вися или из более низкого упора в более высокий.
2.	Подъём	б.	вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела.
3.	Поворот	в.	свободное движение относительно оси вращения
4.	Мах	г.	движение тела вокруг вертикальной оси.

26. В какой последовательности происходит смена этапов в комплексном плавании эстафете 4x 100?

1. Дельфин
2. Баттерфляй
3. Кроль на груди
4. Вольный стиль
5. Кроль на спине
6. Брасс

- а. 1,6,5,3
- б. 5,6,2,4
- в. 2,5,6,4
- г. 5,2,6,3

27. К спортивным видам гимнастики относятся:

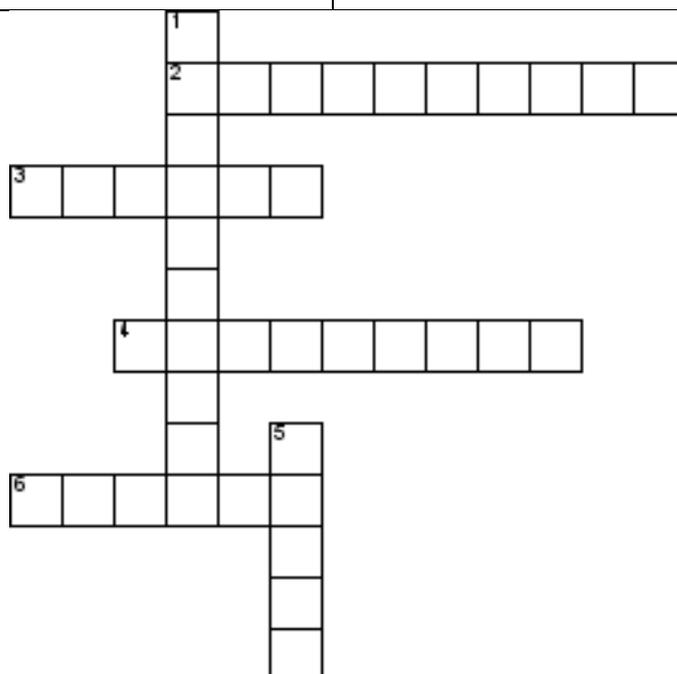
28. Перечислите лыжные дисциплины

29. Запишите графически представленные исходные положения

- 1. и.п.-о.с.
- 2. и.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс
- 3. и.п.- упор присев
- 4. и.п.- стойка руки на пояс
- 5. и.п. – сед углом
- 6. и.п. – руки в стороны

30. Решите кроссворд, записав ответы – слова в бланк ответов

По вертикали	По горизонтали
1. Процесс обучения и совершенствования техники, тактики, развития физических способностей, воспитания морально-волевых качеств, освоения системы знаний для достижения высоких спортивных результатов	2. Спортсмен, установивший рекорд
5. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно	3. Спортивное соревнование, состоящее из серий встреч, матчей
	4. Наиболее результативный игрок в команде
	6. Это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи



БЛАНК К ОТВЕТАМ

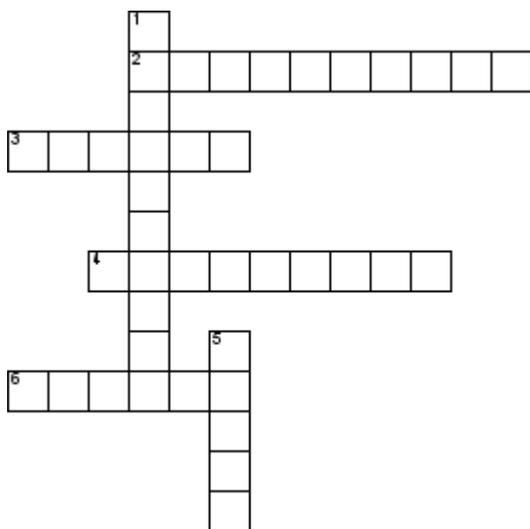
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ			
1.		15.				
2.		16.				
3.		17.				
4.		18.				
5.		19.				
6.		20.				
7.		21.				
8.		22.				
9.		23.	1.	2.	3.	4.
10.		24.	1.	2.	3.	4.
11.		25.	1.	2.	3.	4.
12.		26.				
13.		27.				
14.		28.				

29. Запишите графически перечисленные исходные положения...

Название	Изображение
и.п.-о.с.	
и.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс	
и.п.- упор присев	
и.п.- стойка руки на пояс	
и.п. – сед углом	
и.п. – руки в стороны	

30.Кроссворд – бланк для ответов



Общее количество баллов _____

Подписи членов комиссии: