

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап
9-11 классы

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в виде следующих групп:

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.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно – 0 баллов.

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.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

5. Задания, связанные с перечислениями или описаниями – каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задания с графическими изображениями – каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

7. Задание-кроссворд – каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

8. Задание-задача – полный правильный ответ оценивается в 4 балла, частично правильный или неполный ответ – 2 балла, неправильное решение – 0 баллов.

Время выполнения задания – 45 минут.
Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тестам мне...

- А. понятна
- Б. понятна отчасти
- В. понятна не полностью
- Г. не понятна

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- А. да
- Б. нет
- В. не знаю
- Г. да, но стесняюсь

Задания в закрытой форме*

*Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Кто был первым представителем России в МОК?

- А) А.Д. Бутовский;
- Б) Л.Н. Толстой;
- В) П.Ф. Лестгафт;
- Г) В.Г. Смирнов

2. Какая спортсменка стала первой советской Олимпийской чемпионкой?

- А) Л. Егорова (лыжные гонки);
- Б) Л. Скобликова (конькобежный спорт);
- В) Н. Ромашкова-Пономарева (легкая атлетика);
- Г) Л. Латынина (спортивная гимнастика).

3. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?

- А). Правительство страны;
- Б). Национальный олимпийский комитет;
- В) Министерство спорта и туризма и молодежной политики;
- Г). Национальные спортивные федерации.

4. Что символизируют пять олимпийских колец?

- А) пять принципов олимпийского движения;
- Б) основные цвета флагов стран-участниц игр Олимпиады;
- В) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- Г) пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр.

5. Что является исторически обусловленным уровнем физического развития и результатом полноценного использования физической культуры?

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) физическая культура.

- 6. Что представляет собой «Физическая культура» как общее понятие?**
- А) учебный предмет в школе;
 - Б) процесс совершенствования возможностей человека;
 - В) выполнение упражнений;
 - Г) часть человеческой культуры.
- 7. На что преимущественно направлены подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания?**
- А) изменение оперативного состояния;
 - Б) достижение определенного уровня развития;
 - В) формирование двигательных умений;
 - Г) совершенствование двигательных навыков.
- 8. Какой метод наиболее популярен при воспитании абсолютной силы?**
- А) круговой тренировки;
 - Б) вариативного упражнения;
 - В) повторных усилий;
 - Г) электромиостимуляции.
- 9. В какой период формируется мотивация?**
- А) до выполнения физического упражнения;
 - Б) при выполнении физического упражнения;
 - В) после выполнения физического упражнения;
 - Г) отдельно от процесса физического воспитания.
- 10. Чем регулируется нагрузка при выполнении физических упражнений?**
- А) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
 - Б) частотой сердечных сокращений;
 - В) степенью преодолеваемых трудностей;
 - Г) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- 11. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения (тактический прием) в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.)?**
- А) драйв;
 - Б) модерато;
 - В) синтагм;
 - Г) спурт.
- 12. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?**
- А) волейбол;
 - Б) настольный теннис;
 - В) флорбол;
 - Г) кёрлинг.
- 13. Из чего складывается игровое время в баскетболе?**
- А) 3-х периодов по 8 минут;
 - Б) 4-х периодов по 10 минут;
 - В). 4-х периодов по 12 минут;
 - Г). 6-ти периодов по 10 минут.

- 14. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?**
А) угловой удар;
Б) свободный удар;
В) штрафной удар;
Г) 11-метровый удар.
- 15. Кого считают автором создания игры в волейбол?**
А) Елмери Бери;
Б) Ясутака Мацудайра;
В) Вильям Морган;
Г) Анатолий Эйнгорн.
- 16. Как обозначается волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки?**
А) атакующий;
Б) ведущий;
В) принимающий;
Г) разводящий.
- 17. Что такое адаптация?**
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) повышение эффективности функционирования систем соревнований и тренировки.
- 18. На обеспечение чего преимущественно ориентирована базовая физическая культура?**
А) сохранение и восстановление здоровья;
Б) развитие резервных возможностей человека;
В) подготовку к профессиональной деятельности;
Г) физической подготовленности человека к жизни.

Задания в открытой форме

Запишите определение, соответствующее слово в бланк ответов

19. Назовите метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание.
20. Назовите быстрый переход из упора в вис.
21. Назовите страну – родину гандбола.
22. Назовите способность, как можно дольше удерживать достигнутую скорость.
23. Назовите циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

Задание на соответствие

24. Соотнесите физические способности к нормативам ГТО, их оценивающим

Физические способности	Вид норматива ГТО
А. Скоростно-силовые	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
Б. Гибкость	2. Подтягивание
В. Скоростные	3. Прыжок в длину с места
Г. Координация	4. Бег на 2000 м
Д. Силовые	5. Метание мяча в цель
Е. Выносливость	6. Бег на 60 или 100 м

25. Сопоставьте характеристики физических способностей с их обозначениями.

Способности	Характеристика
А. Взрывная сила	1. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности выполнять движения с большой амплитудой.
Б. Сила	2. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности.
В. Общая выносливость	3. Способность преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
Г. Гибкость	4. Способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите последовательность, в которой целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия.

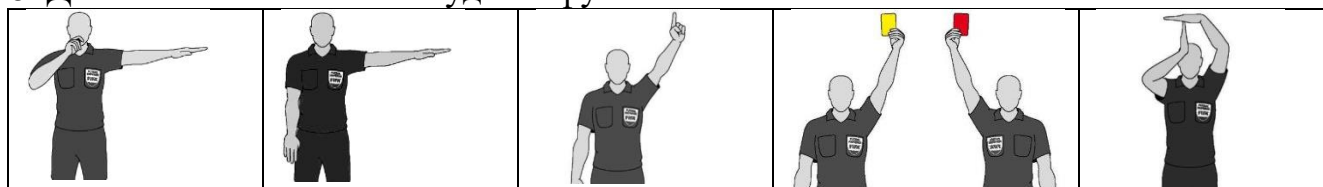
1. Быстрота.
2. Выносливость.
3. Гибкость.
4. Ловкость.
5. Сила.

Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите, какие виды спорта будут добавлены в летние Олимпийские игры в 2020 году.

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание жестов судьи в футболе.



Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд. Ответы запишите в бланк ответов.

По горизонтали:

1. Процесс спортивного совершенствования, направленный на достижение высокого спортивного результата.
4. Вид конного спорта.
5. Вид спортивной одежды.
6. Приз, за который борются спортсмены.
8. Запрещенные препараты в спорте.
10. Спортивные упражнения, требующие разносторонней физической подготовки.

По вертикали:

2. Снаряд для тенниса.
3. Группа спортсменов, представляющих единый клуб, город, страну.
7. Основная форма занятий физической культуры в школе.
9. Футбол, волейбол как вид.

Задание-задача

30. Решите задачу.

В процессе хронометража урока по физической культуре продолжительностью 45 мин (T_u) выявлено, что:

– суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений ($T_{фu}$), составило 27 мин;

– суммарное время педагогически оправданных затрат ($T_{пз}$) на организацию деятельности, объяснение, показ и т.д. составило 18 мин.

Запишите формулу и выполните расчет общей плотности (ОП) урока, ответ запишите в бланке ответов.