

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Муниципальный этап

7-8 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 1 балл, 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. В каком году проводились Олимпийские игры в СССР ...**
  - а. 1972
  - б. 1976
  - в. 1980
  - г. 1984
  
- 2. Под тестированием физической подготовленности понимается...**
  - а. измерение уровня развития основных физических качеств
  - б. измерение роста и массы тела
  - в. измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы
  - г. всё вышеперечисленное
  
- 3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...**
  - а. 100 м
  - б. 200 м
  - в. 400 м
  - г. 500 м
  
- 4. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**
  - а. в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
  - б. в 1912 г. за «Оду спорту»
  - в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
  - г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы
  
- 5. Какие средства физической культуры являются основными?**
  - а. лекарственные
  - б. медицинское обследование
  - в. физические упражнения
  - г. туризм

**6. Упражнения на гибкость дозируются...**

- а. до появления пота
- б. до появления болевых ощущений
- в. до уменьшения амплитуды движений
- г. по 8–16 упражнений в серии

**7. Правильное дыхание характеризуется...**

- а. более продолжительным выдохом
- б. более продолжительным вдохом
- в. вдохом через нос и резким выдохом ртом
- г. равной продолжительностью вдоха и выдоха

**8. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. лопатками, ягодицами, пятками
- в. затылком, спиной, пятками
- г. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**9. Основные направления использования физической культуры способствуют...**

- а. формированию базовой физической подготовленности
- б. формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в. восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. всего вышеперечисленного

**10. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а. индивидуальными особенностями обучаемого
- б. биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в. соотношением методов обучения и воспитания
- г. закономерностями формирования двигательных навыков

**11. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?**

- а. Всемирный олимпийский совет
- б. Международный олимпийский комитет
- в. Международная олимпийская академия
- г. Всемирный олимпийский комитет

**12. Основу двигательных способностей составляют...**

- а. двигательные автоматизмы
- б. сила, быстрота, выносливость
- в. гибкость и координированность
- г. физические качества и двигательные умения

**13. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

- а. быстрый рост абсолютной силы
- б. функциональная гипертрофия мышц
- в. увеличение собственной массы тела
- г. повышается опасность перенапряжения

**14. Закаливание солнцем в средней полосе России рекомендуется проводить...**

- а. с 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б. с 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в. с 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г. с 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

**15. Термин «Олимпиада» означает...**

- а. четырехлетний период между олимпийскими играми
- б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют олимпийские игры
- в. синоним олимпийских игр
- г. соревнования, проводимые во время олимпийских игр

**16. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. совершенствования телосложения
- в. обеспечения полноценного физического развития
- г. формирования двигательных умений и навыков

**17. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

- а. интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б. повторного упражнения с большой интенсивностью
- в. непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г. круговая тренировка в интервальном режиме

**18. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

- а. сохранять равновесие
- б. точно дозировать величину мышечных усилий
- в. точно воспроизводить движения во времени
- г. быстро осваивать двигательные действия

### Задания в открытой форме

Запишите определение, соответствующее слово в бланк ответов

19. Диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека составляет \_\_\_\_\_ уд/мин

20. Олимпийским талисманом на играх в Атланте стал \_\_\_\_\_

21. Основными источниками энергии для организма являются \_\_\_\_\_

### Задание на соответствие

22. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований)

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-метровых ударов. Ничья допускается
2	Волейбол	Б	Основное время 90 минут количество игроков: 1111 дополнительное время, пенальти ничья допускается
3	Баскетбол	В	Основное время 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна
5	Гандбол	Д	«Чистое» время 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: два периода по 3 минуты «чистого» времени Далее 5-метровые броски
8	Водное поло	З	Чистое время 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

### Задания процессуального или алгоритмического толка

**23. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?**

1. Упражнения на выносливость
2. Силовые упражнения
3. Упражнения на гибкость
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения на координацию

а. 1, 2, 3, 4, 5

б. 3, 2, 1, 5, 4

в. 5, 4, 2, 3, 1

г. 2, 3, 1, 4, 5

### Задания, связанные с перечислением

**24. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

1. Адаптационные
2. Соревновательные
3. Оздоровительные
4. Гигиенические
5. Образовательные
6. Методические
7. Двигательные
8. Воспитательные

а 4, 6, 8

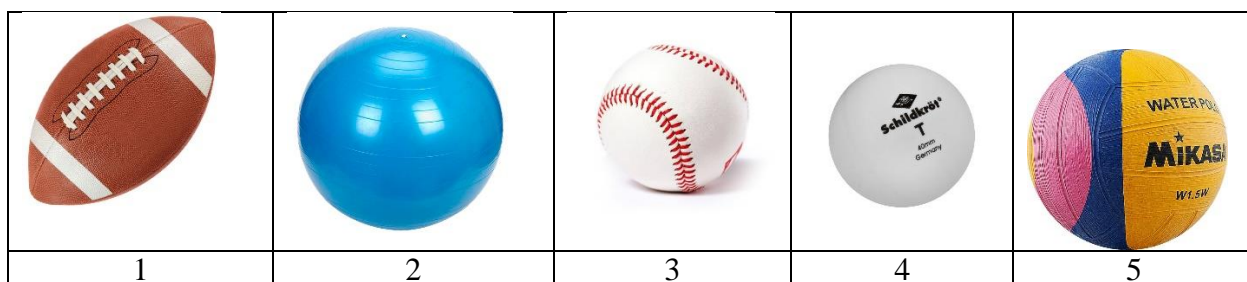
б 3, 5, 8

в 2, 4, 6

г 1, 4, 7

### Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

**25. Вам представлен спортивный инвентарь. Напишите их правильное название**



## Задание-кроссворд

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов

			
1	2	3	4
			
5	6	7	