

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
общеобразовательных учреждений Новгородской области
по предмету «Физическая культура»
(теоретико-методическое задание, 9-11 классы)**

Содержание конкурсного испытания

Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе (на усмотрение жюри).

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, бланком заданий, бланком ответов.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1

а

б

в

г

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов.

Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задание процессуального или алгоритмического толка

Выполняя это задание необходимо вписать в форму правильную последовательность терминов, явлений или процессов связанных с физическим воспитанием.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Д. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п..

Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

двигательных действий.

В таблицу в бланке ответа под буквой вписывается гимнастический термин описывающий изображенный на рисунке элемент.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл.

Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача

Оценивается полный правильный ответ, содержащий формулу, расчеты и словесный вывод, в 3 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту 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
--------	--------	------------	---------------------

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А. Задания в закрытой форме

1. В соответствии с определением Всемирной Организации

Здравоохранения здоровье это

- а. Отсутствие болезни.
- б. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- в. Заключение терапевта, выданное на основе комплексного обследования показателей жизнедеятельности основных функциональных систем организма.

2. Под физическими упражнениями понимают

- а. Двигательные действия, требующие значительного уровня физической подготовленности.
- б. Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- в. Двигательные действия, сопряженные с преодолением физического утомления.

3. Физическая нагрузка — это ...

- а. Изменение концентрации молочной кислоты в мышечных волокнах.
- б. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
- в. Степень адаптации организма к выполняемым упражнениям.

4. Назовите тип телосложения для которого характерны: мощный скелет, рыхлая мускулатура, склонность к полноте.

- а. Нормостеник
- б. Астеник
- в. Гиперстеник

5. Назовите систему оздоровительных упражнений, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма

- а. Шейпинг
- б. Стрейчинг
- в. Пауэрлифтинг

6. Для снижения жирового компонента массы тела рекомендуется использовать

- а. кратковременные упражнения максимальной интенсивности
- б. кратковременные упражнения умеренной интенсивности
- в. длительные упражнения циклического и ациклического характера умеренной интенсивности

7. Для увеличения мышечной массы рекомендуются упражнения, имеющие следующие параметры нагрузки

- а. Вес отягощений 20-30% от максимального, количество повторений 30-35 в одном подходе.

- б. Вес отягощений 90-100% от максимального, количество повторений 1-2 в одном подходе.
 - в. Вес отягощений 70-75% от максимального, количество повторений 10-12 в одном подходе.
- 8. Сокращение мышцы происходит благодаря взаимодействию белков**
- а. Актина и миоглобина.
 - б. Актина и миозина.
 - в. Миоглобина и гемоглобина.
- 9. Интенсивность нагрузки характеризуется такими показателями как:**
- а. Количество выполненных упражнений, затраты времени на выполнение, километраж преодоленного расстояния.
 - б. Темп и скорость движений, ускорение, суммарный тоннаж отягощений.
 - в. Темп и скорость движений, ускорение, частота сердечных сокращений.
- 10. В каком диапазоне находится оптимальная для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы частота сердечных сокращений?**
- а. 100-130 уд/мин
 - б. 130-170 уд/мин
 - в. 170-220 уд/мин
- 11. Одной из функциональных проб для оценки возможностей организма является проба Штанге. Какие возможности определяются с помощью данной пробы?**
- а. Силовые возможности.
 - б. Координационные способности.
 - в. Возможности противостоять недостатку кислорода.
- 12. Какие требования необходимо соблюдать для эффективного развития быстроты?**
- а. Выполнять двигательные действия с максимальной скоростью.
 - б. Продолжительность и количество упражнений должна быть такой, чтобы скорость их выполнения не снижалась из-за утомления.
 - в. Все указанные требования.
- 13. Экзогенная форма ожирения возникает из-за...**
- а. Несоответствия между питанием и энергетическими тратами.
 - б. Нарушения жирового обмена, вызванного заболеванием.
 - в. Из-за генетических особенностей организма.
- 14. В качестве талисмана зимних Олимпийских игр 2018 в Пхёнчхане был выбран...**
- а. Белый тигр по имени Сухоран
 - б. Гималайский медведь по имени Бандаби
 - в. Леопард

Б. Задание в открытой форме

15. Основными приемами овладения мячом в баскетболе являются

16. Назовите 3 способа прыжка в длину с разбега.

17. Наиболее эффективный на сегодняшний день способ прыжка в высоту называется...

18. Способ плавания, особенно значимый в прикладном плавании, называется ...

19. Способности точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями называются...

В. Задание на соответствие.

20. Установите соответствие между процентным выражением и факторами, влияющими на здоровье человека.

№ п/п	Факторы		№ п/п	Процентное выражение
1	Деятельность учреждений здравоохранения		А	49-53%
2	Генетические факторы		Б	8-10%
3	Состояние окружающей среды		В	18-22%
4	Условия и образ жизни		Г	17-20%

Г. Задание процессуального или алгоритмического толка.

21. Укажите, в какой последовательности осуществляется обучение технике эстафетного бега.

- а. Ознакомиться с техникой эстафетного бега
- б. Изучить технику старта бегуна, принимающего эстафету
- в. Совершенствовать технику эстафетного бега
- г. Научиться технике передачи палочки вне зоны передачи
- д. Научиться технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи

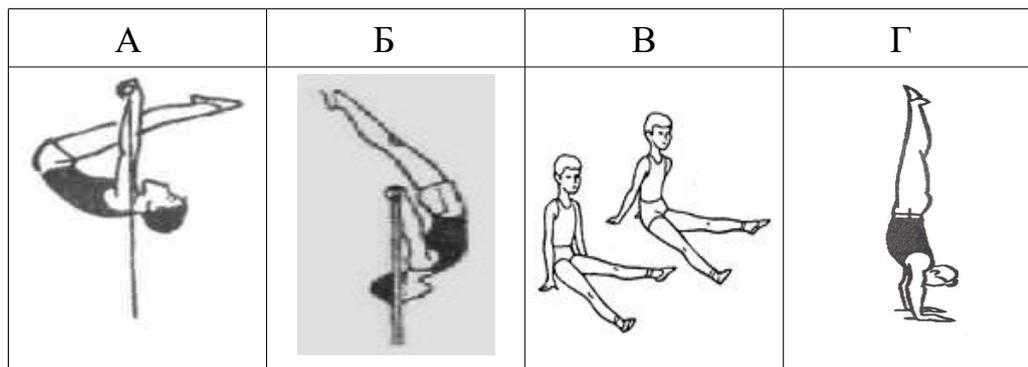
Д. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.

22. Перечислите классификацию физических упражнений в соответствии с физиологическими зонами мощности

Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.

23. Запишите терминологическое название изображенных на рисунках гимнастических элементов.



Ж. Задание-кроссворд.

24.

По горизонтали:

- 1) Увеличение объёма и массы органа, клеток под влиянием различных факторов.
- 2) Часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность, подготовка к ней и специфические нормы и отношения этой сфере присущие.
- 3) Оздоровительная система физических упражнений в воде.

По вертикали:

- 1) Один из параметров нагрузки.
- 2) Основная форма занятий физическим воспитанием в образовательных учреждениях.
- 3) Структурная единица мышечного волокна.

З. Задание-задача.

25.

Обучающиеся 10 класса выполняли Гарвардский степ-тест за 4 минуты для определения физической работоспособности. У испытуемого №1 значения ЧСС после нагрузки на 2-й, 3-й и 4-й минуте восстановления составили: 100 уд/мин, 80 уд/мин и 70 уд/мин соответственно. А у испытуемого №2 значения ЧСС после нагрузки на 2-й, 3-й и 4-й минуте восстановления составили: 90 уд/мин, 80 уд/мин и 70 уд/мин соответственно. Рассчитайте Индекс Гарвардского степ-теста для каждого испытуемого и определите, какой у них уровень физической работоспособности.