

Теоретико-методические задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады по физической культуре 9-11 классы

Задания в закрытой форме

- 1. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть...**
 - а. физическим развитием;
 - б. физическим воспитанием;
 - в. физической культурой;
 - г. физическим упражнением.
- 2. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**
 - а. физического развития;
 - б. физического воспитания;
 - в. физической культуры;
 - г. физического совершенства.
- 3. Двигательными умениями и навыками принято называть...**
 - а. способность выполнить упражнение без активизации внимания;
 - б. правильное выполнение двигательных действий;
 - в. способы управления двигательными действиями;
 - г. уровень владения движением при активизации внимания.
- 4. Отличительным признаком умения является...**
 - а. нестандартность параметров и результатов действия;
 - б. участие автоматизмов при осуществлении операций;
 - в. стереотипность параметров действия;
 - г. сокращение времени выполнения действия.
- 5. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...**
 - а. закономерностями формирования двигательных навыков;
 - б. задачами физкультурного образования;
 - в. целевыми установками обучения;
 - г. пожеланиями обучающихся.
- 6. Основу двигательных способностей составляют...**
 - а. двигательные автоматизмы;
 - б. сила, быстрота, выносливость;
 - в. гибкость и координированность;
 - г. физические качества и двигательные умения.
- 7. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**
 - а. интервальная тренировка;
 - б. метод расчлененно-конструктивного упражнения;
 - в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
 - г. метод повторного выполнения упражнений.
- 8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**
 - а. подвижных и спортивных игр;
 - б. выпрыгиваний вверх с места;
 - в. скоростно-силовых упражнений;
 - г. прыжков в глубину.
- 9. При воспитании гибкости следует стремиться к...**
 - а. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
 - б. оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе;
 - в. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
 - г. увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

10. Основу непрерывности физического воспитания составляет...
- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
 - б. разнообразие форм занятий;
 - в. специфика урочных форм занятий;
 - г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.
11. Организация Объединенных Наций объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100-летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие в году.
- а. 1990;
 - б. 1992;
 - в. 1994;
 - г. 1996.
12. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена.... техники
- а. экономичностью;
 - б. вариативностью;
 - в. стабильностью;
 - г. эффективностью.

Задания в открытой форме

13. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ...»
14. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется...
15. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...
16. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значимые темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются...
17. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует...гибкость.

Задания, связанные с перечислением

18. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
19. Какие самостоятельные виды спорта включает лыжный спорт?

Задание на сопоставление

20. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

	Определение		Физические способности
А	Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	1	Силовые способности
Б	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием	2	«Взрывная» сила

	всего мышечного аппарата.		
В	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.	3	«Амортизационная» сила
Г	Комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	4	Силовая выносливость
Д	Способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время	5	Силовая ловкость
Е	Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.	6	Общая выносливость
		7	Скоростная выносливость

Задание процессуального или алгоритмического толка

21. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

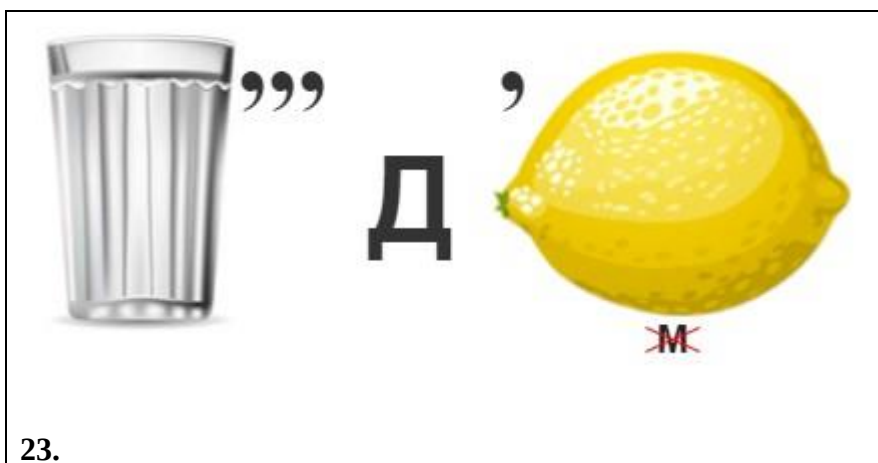
1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. Упражнения «на выносливость».
 4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. Упражнения «на силу».
 6. Дыхательные упражнения.
- а. 1,2,5,4,3,6.
 - б. 2,1,3,4,5,6.
 - в. 2,6,4,5,3,1.
 - г. 6,2,3,1,4,5.

Задание, связанное с графическим изображением

22. Что означают эти жесты судьи в баскетболе?

 1. Один палец, опустить кисть	 2. Два пальца, опустить кисть	 3. Три пальца	 4. Три пальца на каждой руке	 5. Однократное сведение и разведение рук
--	--	--	--	---

Задание - ребус



25. Задание - задача

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

Вы выполнили задание. Поздравляем!