

**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской
олимпиады школьников по физической культуре
для обучающихся 9-11 классов**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

А. 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.

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.

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

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

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

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий.

Ж. Задание-кроссворд.

**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской
олимпиады школьников по физической культуре
для обучающихся 9-11 классов**

А Задания в закрытой форме

1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...

- ☒ А. информация, получаемая от преподавателя.
- ☒ Б. сама двигательная деятельность.
- ☐ В. компьютерная игра.
- ☒ Г. изучение учебников.

Отметьте все позиции.

2. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...

- ☒ А. через систему образовательных учреждений.
- ☒ Б. через физкультурно-спортивные клубы.
- ☒ В. непрерывно в течении жизни.
- ☐ Г. самостоятельно.

3. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...

- ☒ А. закаливающих процедур.
- ☒ Б. обязательных занятий.
- ☐ В. секционных занятий.
- ☒ Г. прогулок.

Отметьте все позиции.

4. В период обучения в общеобразовательной школе физическое воспитание осуществляется в форме....

- ☒ А. обязательных уроков физической культуры.
- ☒ Б. внеклассных занятий.
- ☒ В. занятий в системе дополнительного образования.
- ☐ Г. прогулок и дискотек.

Отметьте все позиции.

5. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическим упражнениями...

- ☐ А. использовать предварительно освоенные упражнения.
- ☒ Б. стремиться к достижению сдвигов в короткие сроки.
- ☐ В. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.
- ☒ Г. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

Отметьте все позиции.

6. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр...

- ☐ А. лыжные гонки.

- 1 Б. конькобежный спорт.
В. фигурное катание.
Г. биатлон.

7. В волейболе в заявку на матч можно включить не более...

- 1 А. 9 игроков (+ либеро).
Б. 10 игроков.
В. 12 игроков.
Г. 14 игроков.

8. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен...

- 1 А. в 1936 г.
Б. в 1939 г.
В. в 1956 г.
Г. в 1959 г.

9. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- 1 А. 5 ступеней.
Б. 7 ступеней.
В. 9 ступеней.
Г. 11 ступеней.

10. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 1 А. Лев Яшин.
Б. Эдуард Стрельцов.
В. Игорь Нетто.
Г. Олег Блохин.

11. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось

- 1 а) материальным статусом
б) законом выживания
в) личной заинтересованностью
г) социальной необходимостью

12. Под методами физического воспитания понимаются...

- 1 а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения
б) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия
в) способы применения физических упражнений
г) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса

13. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1 а) Принцип доступности и индивидуализации
б) Принцип научности

в) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

г) Принцип непрерывности

14. Абсолютная сила – это...

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

15. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

а) скоростным индексом

б) абсолютным запасом скорости

в) коэффициентом проявления скоростных способностей

г) скоростной выносливостью

16. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

а) способности выполнять двигательные действия, без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

в) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

г) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

17. Число движений в единицу времени характеризует:

а) ритм движений

б) скоростную выносливость

в) темп движений

г) сложную двигательную реакцию

Б Задания в открытой форме

3 18. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как... *вес*

3 19. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обеспечивается как... *весло*

3 20. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как... *гребок*

3 21. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется... *взлетка*

3 22. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как... *разрыв*

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

23. Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные цифрами с их основными характеристиками, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

способы организации	характеристики
1. Фронтальный. Г	А. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах.
2. Групповой Б	Б. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.
3. Индивидуальный В	В. Занимающиеся выполняют задания самостоятельно.
	Г. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

24. Сопоставьте имена и фамилии, представленные в списке ученых с их вкладом в совершенствование физического воспитания, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Имена и фамилии	Вклад ученых в совершенствование физического воспитания
1. Витторино де Фельтре В	А. Изучил пропорции тела человека и механику его движений.
2. Леонардо да Винчи А	Б. Высказал ряд ценных мыслей по методике применения физических упражнений
3. Франсуа Рабле. Б	В. Содействовал распространению идей физического воспитания.
4. Ян Амос Каменский. Г	Г. Представил взаимосвязь умственного, нравственного и физического воспитания.

25. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта	ФИО олимпийских чемпионов
1 Плавание А	А Яна Кудрявцева
2 Бокс Г	Б Власов Роман
3 Греко-римская борьба Б	В Денис Аблязин
4 Спортивная гимнастика В	Г Евгений Тищенко
5 Художественная гимнастика А	Д Юлия Ефимова

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений...

1. Закрепление

2. Ознакомление

3. Разучивание

4. Совершенствование

а. 1, 2, 3, 4 б. 2, 3, 1, 4


в. 2, 3, 4, 1 г. 4, 3, 2, 1


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


27. Перечислите известные Вам показатели тренировочной нагрузки, характеризующие её с «внешней стороны».


Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий.

28. Изобразите графически:

А. Стойка, руки на пояс. 

Б. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 

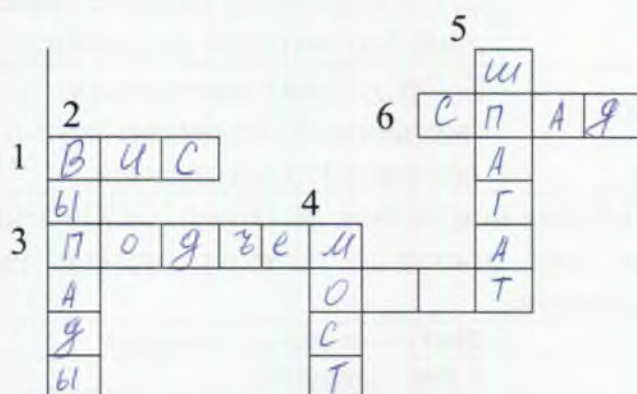
В. Стойка на коленях. 

Г. Стойка на лопатках 

Ж. Задание-кроссворд.

29. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали	По вертикали
1. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	2. Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
3. Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	4. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
5. Переход из упора в вис или более низкий упор	6. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)



12