

**ТЕСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ
(9-11 КЛАССЫ)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

2018

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 7 групп:

Задания в закрытой форме (№№ 1-18), 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 верные варианты ответов. 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 или

2 а б в г

2. Задания в открытой форме (№№ 19-23). При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. Задания на соответствие № 24-25, в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4. Задания процессуального толка № 26-27 предполагают установление правильной методической последовательности в использовании средств и решении задач в процессе физического воспитания.

5. Задания, связанные с перечислением (№№ 28-29) предполагают перечисление известных Вам составляющих, характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий № 30 предполагает словестное описание изображенного рисунка на основе общепринятой терминологии. Записи выполняйте в бланке ответов печатными буквами.

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

Использование бланка с заданиями в качестве черновика не допускается.

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.

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

1. Задания в закрытой форме

1. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет (РОК)?
 - а. 1896 г.;
 - б. 1900 г.;
 - в. 1907 г.;
 - г. 1911 г.

2. Укажите метод функциональной диагностики, который используется для контроля физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом:
 - а. Гарвардский степ – тест;
 - б. станова́я динамометрия;
 - в. кистевая динамометрия;
 - г. спирометрия.

3. Укажите специфические методы физического воспитания. Отметьте все позиции.
 - а. команда (устный приказ);
 - б. показ движений;
 - в. методы частично регламентированных упражнений;
 - г. методы строго регламентированных упражнений.

4. Укажите наиболее распространенный в практике физической культуры и спорта метод развития общей выносливости:
 - а. метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
 - б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
 - в. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
 - г. круговая тренировка в интервальном режиме.

5. Укажите основное условие для достижения оздоровительного эффекта в занятиях физическими упражнениями:
 - а. выполнение упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена;
 - б. выполнение упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
 - в. изменение количества повторений одного и того же упражнения;
 - г. проведение занятий на открытом воздухе.

б. Под относительной силой понимается:

- а. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б. сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в. сила, приходящаяся на 1см^2 физиологического поперечника мышцы;
- г. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

7. Укажите документ, определяющий все условия организации соревнований по отдельному виду спорта:

- а. технический регламент;
- б. программа соревнований;
- в. правила соревнования;
- г. положение о соревнованиях.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а. продолжительностью выполнения двигательных действий;
- б. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- в. количеством повторений двигательных действий;
- г. интенсивностью выполнения двигательных действий.

9. Укажите, что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:

- а. развитие абсолютной силы;
- б. развитие «взрывной» силы;
- в. развитие силовой выносливости;
- г. развитие статической силы.

10. Основным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а. интервальный метод;
- б. переменный метод;
- в. повторный метод;
- г. метод изометрических усилий.

11. Под пассивной гибкостью понимают:

- а. гибкость, проявляемую в статических позах;
- б. способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил;
- в. способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г. гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

12. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а. психодинамические задатки;
- б. физические качества;
- в. двигательные умения;
- г. двигательные навыки.

13. Укажите, в какую часть занятия физическими упражнениями нужно включать средства, направленные на развитие силовых способностей:

- а. в подготовительную часть;
- б. в основную часть;
- в. в заключительную часть;
- г. во все части занятия.

14. Укажите основные факторы, обуславливающие скорость передвижения в ходьбе и беге. Отметьте все позиции.

- а. длина тела;
- б. мышечная масса;
- в. длина шагов;
- г. частота шагов.

15. Укажите, на какое количество фаз можно условно разделить физическое упражнение?

- а. на 2 фазы;
- б. на 3 фазы;
- в. на 4 фазы;
- г. на 5 фаз.

16. Изменение форм и функций организма человека в течение жизни характеризует процесс:

- а. физического воспитания;
- б. физической подготовки;
- в. физического развития;
- г. физического совершенства.

17. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а. скоростным индексом;
- б. абсолютным запасом скорости;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. скоростной выносливостью.

18. Укажите основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» в процессе развития скоростных способностей:
- образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
 - большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности;
 - недостаточный объем упражнений на развитие скоростных способностей в рамках отдельного занятия;
 - возрастные особенности развития организма.

2. Задания в открытой форме

19. При использовании интервального метода частота сердечных сокращений во время отдыха в серии упражнений не должна опускаться ниже ... ударов в минуту.
20. При использовании повторного метода частота сердечных сокращений перед выполнением каждого последующего упражнения не должна быть выше... ударов в минуту.
21. Метод, при котором физическое упражнение выполняется в соответствии с образным или условным «сюжетом» называется.....
22. Укажите, какое физическое качество считается основой для повышения уровня общей работоспособности человека.....
23. Активный отдых с использованием физических упражнений, подвижных игр и различных видов спорта в упрощенных формах с целью восстановления физической и умственной работоспособности называется физической.....

3. Задания на соответствие

24. Установите соответствие между режимом энергообеспечения и двигательными действиями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Двигательные действия	Режим энергообеспечения
А. Метания.	1. Аэробный режим.
Б. Спринт.	2. Анаэробный режим.
В. Скандинавская ходьба.	3. Аэробно-анаэробный режим.
Г. Темповый бег на средние и длинные дистанции.	
Д. Общеразвивающие упражнения.	

25. Установите соответствие между двигательными действиями, обозначенными буквами и физическими способностями человека, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Двигательные действия	Физические способности
А. Бег на 30 м.	1. Гибкость.
Б. Прыжки в высоту.	2. Скоростные способности.
В. Отжимание.	3. Скоростно-силовые способности.
Г. Гимнастический мост.	4. Скоростная выносливость.
Д. Челночный бег 3x10 м.	5. Силовая выносливость.
Е. Толкание ядра.	6. Координационные способности.
Ж. Кросс.	

4. Задания процессуального толка

26. Укажите, в какой последовательности необходимо выполнять физические упражнения в рамках одного занятия с целью подготовки к выполнению норм комплекса ГТО:

1. Подтягивание на перекладине. 2. Подъем туловища из положения лежа.

3. Прыжки в длину с места. 4. Бег на 60 м. 5. Кроссовый бег.

а. 1, 2, 3, 4, 5; б. 3, 4, 1, 2, 5. в. 2, 1, 5, 4, 3; г. 5, 1, 3, 2, 4;

27. Установите последовательность овладения элементами техники прыжка в длину с разбега:

1. Разбег. 2. Отталкивание. 3. Полетная фаза. 4. Приземление.

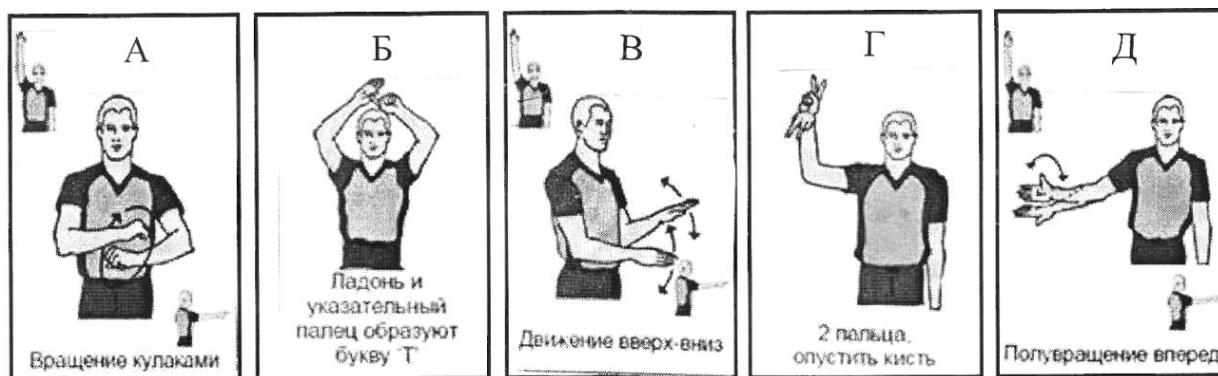
а. 1, 2, 3, 4; б. 2, 3, 1, 4; в. 3, 4, 1, 2; г. 4, 2, 3, 1.

5. Задания, связанные с перечислением

28. Перечислите ошибки теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», при которых попытка не засчитывается. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.

6. Задания с графическими изображениями двигательных действий

29. В практике судейства спортивных игр судьи для обозначения своих решений используют специальные жесты. Впишите в бланк ответов название каждого жеста без сокращения слов.



7. Задание-кроссворд

По горизонтали

1. Метод, характеризующийся последовательным выполнением упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма человека.
2. Древнегреческий философ, победитель античных Олимпийских игр в панкратионе.
3. Система упражнений в статическом и статодинамическом режимах для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

По вертикали

4. Метод, позволяющий определить реакцию организма на величину выполненной физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
5. Нарушение правил соревнований в игровых видах спорта.
6. Использование спортсменами фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат.
7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
8. Техничко-тактический элемент для обмана соперника в спортивных играх.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!