|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯГосударственное бюджетное учреждение дополнительного образования Краснодарского края "Центр развития одаренности"350000 г. Краснодар,ул. Красная, 76тел. 259-84-01E-mail: cdodd@mail.ru |  | **Всероссийская олимпиада школьников** **по физической культуре****2016-2017 учебный год****Муниципальный этап****9-11 классы, задания**Председатель предметно-методической комиссии: Шестаков М.М., д.п.н., профессор |

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**9-11 классы**

**(девушки и юноши)**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

**Задания объединены в 6 групп**:

**1. Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». 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.

**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. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**3. Задание на соотнесение понятий и определений,** где необходимо определить соответствие понятий из первого столбика с понятиями из второго столбика. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка,** где необходимо определить целесообразную последовательность правильного набора действий. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

**5.Задания, связанные с перечислениями.** Задание оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

**6. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).** Каждое, правильно оформленное задание оценивается в 0,5 балла.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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

**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.

**Желаем удачи!**

**Задания теоретико-методического испытания**

**1.В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?**

А. В укреплении связей в производственной и служебной деятельности.

Б. В воздействии на человека и человеческие отношения.

В. В использовании специальных средств, методов для физического совершенствования людей.

Г. В создании материально-технической базы для занятий физическими упражнениями.

**2.Физическое воспитание представляет собой…**

А. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Б. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человека.

В. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Г. Процесс обучения двигательным действиям, развития физических качеств и формирования специальных физкультурных знаний.

**3.Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?**

А. Гигиеническая физическая культура.

Б. Рекреативная физическая культура.

В. Реабилитационная физическая культура.

Г. Производственная гимнастика

**4.Содержание уроков физической культуры в общеобразовательной школе, прежде всего, ориентировано на...**

А. Рекреацию и оздоровление учащихся.

Б. Базовое физическое воспитание учащихся.

В. Совершенствование физической подготовленности учащихся.

Г. Компенсацию вынужденной неподвижности во время уроков.

**5.Физические упражнения от других двигательных действий отличаются** тем,**что они...**

А. Не ориентированы на производство материальных ценностей.

Б. Создают условия для психологического комфорта.

В. Представляют собой игровую деятельность.

Г.Строго регламентированы целями и задачами физического воспитания.

**6.Что понимают под техникой двигательного действия?**

А. Наиболее красивый способ выполнения движения.

Б. Наиболее удобный способ выполнения двигательного действия.

В. Наиболее целесообразный способ решения двигательной задачи.

Г.Способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся.

**7.Физическое воспитание детей школьного возраста осуществляется в форме (отметьте все верные положения):**

А. Обязательных уроков физической культуры.

Б. Физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В. Познавательных экскурсий и мероприятий культурного досуга.

Г. Физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Д. Тренировочных занятий в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

**8.Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?**

А.Шейпинг.

Б. Ритмическая гимнастика.

В. Калланетика.

Г. Аквааэробика.

**9. Назовите основные методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры:**

А. Равномерный, переменный, соревновательный.

Б. Повторный, интервальный, поточный.

В. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

Г. Целостный, расчленено-конструктивный, вариативный.

**10.Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

В. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

Г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**11.Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность. Назовите виды занятий, которые в большей степени способствуют укреплению физической работоспособности человека?**

А. Занятия по технической подготовке.

Б. Занятия по тактической подготовке.

В. Занятия по общей физической подготовке.

Г. Дыхательная гимнастика.

**12.Какие требования предъявляются к занятиям физической культурой со школьниками основной медицинской группы?**

А. Постепенное освоение физических упражнений, сдача контрольных нормативов, дополнительные занятия в группах общей физической подготовки во внеурочное время.

Б. Упражнения по специально разработанной программе, дополнительные занятия лечебной физической культурой.

В. Обязательные виды занятий в полном объеме, сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой, дополнительные занятия в спортивных секциях.

Г. Занятия избранно соревновательными упражнениями, направленными на достижение максимального результата в соревновательной деятельности.

**13.Основными факторами объективных данных самоконтроля на занятиях физическими упражнениями являются:**

А. Материально-технические условия занятий физическими упражнениями.

Б. Антропометрические данные, показатели ЧСС, дыхания, артериального давления, показатели развития физических качеств

В. Самочувствие, настроение, активность, работоспособность, аппетит.

Г. Рациональный режим дня, питания, сна.

**14. Первая помощь при ушибах мягких тканей заключается:**

А. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

Б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

В. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

Г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**15.Какие показатели определяют величину нагрузки?**

А. Количество выполненных упражнений, время, километраж.

Б. Объем и интенсивность нагрузки.

В. Показатели темпа, скорости движений, ускорения.

Г. Частота сердечных сокращений.

**16.Какие упражнения целесообразно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики для того чтобы, они не вызывали утомления и не снижали работоспособности?**

А. Упражнения общеразвивающего характера на все группы мышц в различных направлениях и изменяющейся скоростью, упражнения на коррекцию осанки, бег, прыжки, дыхательные упражнения.

Б. Специально оздоровительные упражнения, спортивные и подвижные игры.

В. Упражнения на развитие выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, силы.

Г. Упражнения с внешним отягощением.

**17.Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на**...

А. Развитие физических качеств людей.

Б. Сохранение и улучшение здоровья людей.

В. Подготовку к профессиональной деятельности.

Г. Поддержание высокой работоспособности людей.

**18.Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50-60%) от** **максимального и предельным количеством повторений способствует:**

А. Увеличению абсолютной силы.

Б. Уменьшению мышечной массы.

В. Увеличению относительной силы.

Г. Росту скоростно-силовых способностей.

**19.Кто является основоположником первых Олимпийских игр современности?**

А. Дмитреус Викелас.

Б. Хуан Антонио Самаранч.

В. Пьер де Кубертен.

Г. Греки.

**20.Кубанские спортсмены – Евгений Кафельников и Елена Веснина - Чемпионы Олимпийских Игр в...**

А. фигурном катании.

Б. санном спорте.

В. теннисе.

Г. спортивных играх.

**21. Современные Олимпийские игры состоят из ...**

**22.Длительный бег (от 20 минут и более) в умеренном темпе преимущественно способствует развитию…**

**23.Под «физическим совершенством» принято понимать…**

**24.Определите в каких городах проходили современные Олимпийские игры в ниже обозначенных годах:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1952 год | А.Шамони |
| 2.1896 год | Б. Лондон |
| 3.1980 год | В. Афины |
| 4.2016 год | Г. Москва |
| 5.2014 год | Д. Сочи |
| 6.1924 год | Е. Рио-де-Жанейро |
| 7.1908 год | Ж. Хельсинки |

**25.Определите задачи следующих неурочных форм занятий физическими упражнениями:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Утренняя гигиеническая гимнастика | А. Снятие утомления с работающих мышц, восстановление работоспособности, активизация жизненных сил для продолжения последующей работы. |
| 2.Физкультурная минутка | Б. Перевод организма из состояния покоя в состояние бодрствования, активизация жизненных сил организма, настрой на трудовую и учебную деятельность в течение дня. |
| 3. Спортивные соревнования | В. Активный отдых, освоение техники двигательных действий, приобретение теоретических знаний, оздоровление и укрепление организма, физической развитие. |
| 4. Туристические походы | Г. Пропаганда занятий физической культурой и спортом, демонстрация приобретенных двигательных умений и навыков, выявление сильнейших. |

**26.Определите целесообразную последовательность задач, решаемых в процессе обучения новому двигательному действию:**

А. Закрепление. 1.

Б. Ознакомление. 2.

В.Разучивание. 3.

Г.Совершенствование. 4.

**27.В какой последовательности необходимо развивать физические качества в рамках одного занятия:**

А.Гибкость. 1.

Б.Сила. . 2.

В.Ловкость. 3.

Г.Выносливость. . 4.

Д. Быстрота. 5.

**28.Перечислите известные Вам спортивные игры, включенные в программу общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура»…**

**29.Назовите известные Вам средства физического воспитания…**

**30. В гимнастической терминологии существуют общепринятые понятия ниже обозначенных стоек, назовите их:**

 **А. Б. В. Г.**



|  |
| --- |
| А. |
| Б. |
| В. |
| Г. |

**Вы закончили выполнение задания.**

**Поздравляем!**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** |
| 1 | А | Б | В | Г |
| 2 | А | Б | В | Г |
| 3 | А | Б | В | Г |
| 4 | А | Б | В | Г |
| 5 | А | Б | В | Г |
| 6 | А | Б | В | Г |
| 7 | А | Б | В | Г |
| 8 | А | Б | В | Г |
| 9 | А | Б | В | Г |
| 10 | А | Б | В | Г |
| 11 | А | Б | В | Г |
| 12 | А | Б | В | Г |
| 13 | А | Б | В | Г |
| 14 | А | Б | В | Г |
| 15 | А | Б | В | Г |
| 16 | А | Б | В | Г |
| 17 | А | Б | В | Г |
| 18 | А | Б | В | Г |
| 19 | А | Б | В | Г |
| 20 | А | Б | В | Г |

**21. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**24.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**25.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**26.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**27.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**28. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**29. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**30.**

|  |
| --- |
| А. |
| Б. |
| В. |
| Г. |