|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  Государственное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»  350000 г. Краснодар,  ул. Красная, 76  тел. 259-84-01  E-mail: cdodd@mail.ru |  | **Всероссийская олимпиада школьников**  **по физической культуре**  **2015-2016 учебный год**  **Муниципальный этап**  **7-8 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 5 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.

**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.

**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.Отличительным признаком физической культуры является…**

1. Двигательная деятельность человека как фактор физической подготовки к жизненной практике.
2. Система связей, действий и отношений, осуществляющихся в рамках конкретной деятельности
3. Потребность человека в образно символическом выражении и переживании значимых моментов своей жизни.
4. Региональная реконструкция мира на основе постижения его существующих закономерностей.

**2.Какие из ниже перечисленных положений относятся к формам физической культуры:**

1. Базовая, профессионально-прикладная, оздоровительная.
2. Физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура.
3. Физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое развитие.
4. Искусство, религия, наука.

**3.Теоретико-методический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школе включает…**

1. Фундаментальные знания общетеоретического характера.
2. Инструктивно-методические знания.
3. **З**нания о правилах выполнения двигательных действий.
4. Все перечисленное.

**4.Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?**

а) Развитие физических качеств, освоение двигательных умений, навыков и формирование специальных знаний, воспитание личности.

б) Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности.

в) Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности.

г) Сохранение здоровья и повышение работоспособности.

**5.Что понимается под содержанием физического упражнения?**

* + 1. Двигательный состав упражнения, количество повторений, интервалы отдыха, исходные положения, техника упражнения.
    2. Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме при выполнении данного упражнения.
    3. Структура двигательного действия, пространственно-временные, динамические характеристики (параметры, темп, ритм).
    4. Составляющие двигательные действия и совокупность процессов (физиологических, психологических и биомеханических), происходящих в организме при выполнении данного упражнения.

**6.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…**

1. Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости.
2. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации.
3. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
4. Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

**7.Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

1. Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья
2. Определенной мерой влияния физических упражнений на организм занимающихся.
3. Временем и количеством повторений двигательных действий.
4. Напряжением определенных мышечных групп.

**8.Какие формы занятий наиболее полно освещают физическое воспитание детей школьного возраста?**

1. Уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная и внешкольная работа по физической культуре и спорту, физическое воспитание в семье, занятия в спортивных и оздоровительных секциях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристические походы, спортивные соревнования.
3. Лечебная и оздоровительная гимнастика, активный отдых.
4. Спортивные соревнования, спортивные праздники, летний оздоровительный отдых.

**9.Назовите форму организации занятий физическими упражнениями, где обязательными условиями являются – руководство педагога, постоянный контингент, построение по общепринятой структуре, строгая регламентация по времени.**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Урок физической культуры.
3. Учебно-тренировочное занятие.
4. Спортивный праздник.

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

1. Равномерный, переменный, соревновательный.
2. Повторный, интервальный, поточный.
3. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.
4. Целостный, расчленено-конструктивный, вариативный.

**11.Как классифицируются уроки по признаку образовательной направленности?**

Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные уроки).

ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

Тематические (однопредметные) и комплексные (смешанные) уроки.

**12.Какие факторы относятся к субъективным данным самоконтроля за физическим развитием спортсмена?**

1. Рост, вес, окружности тела.
2. Самочувствие, настроение, аппетит, желание тренироваться.
3. Показатели электрокардиограммы.
4. Возраст, пол, индивидуальные особенности.

**13. Какие факторы относятся к объективным данным самоконтроля за физическим развитием спортсмена?**

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

б). Деятельность сердца, легких и других органов.

в). Самочувствие, настроение, активность, работоспособность, аппетит.

г). Рациональный режим дня, питания, сна.

**14.Основное значение утренней гигиенической гимнастики заключается:**

1. В поддержании общей физической подготовленности человека.
2. В быстром приведении организма от состояния сна к состоянию бодрствования и подготовке его к предстоящей активной деятельности.
3. В поддержании оптимального уровня работоспособности человека в течение трудового дня.
4. В организации активного отдыха человека.

**15.Знания правил личной гигиены необходимо для людей, занимающихся физической культурой и спортом, потому что:**

1. Соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья.
2. Соблюдение этих правил повышает эффективность тренировочных занятий.
3. Соблюдение этих правил служит залогом высоких спортивных достижений.
4. Соблюдение этих правил способствует улучшению всех перечисленных выше положений.

**16.Система физических упражнений (преимущественно силовых), направленных на коррекцию фигуры и функциональное состояние организма женщины, называется …**

1. Калланетикой.
2. Шейпингом.
3. Аэробной гимнастикой.
4. Бодибилдингом.

**17.Какие основные компоненты включает в себя здоровый образ жизни?**

1. Закаливание водой, воздухом, солнцем.
2. Рациональный режим работы и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, искоренение вредных привычек.
3. Личная и общественная гигиена, диета, регулярное посещение врачей.
4. Употребление алкоголя, наркотических веществ, курение.

**18.Что является главной причиной умственного перенапряжения?**

1. Переработка большого объема информации в условиях недостатка физической активности.
2. Длительные интенсивные физические нагрузки.
3. Сезонные явления.
4. Нарушение сна и аппетита.

**18.Какой метод при воспитании быстроты признано считать ведущим?**

1. Переменный метод.
2. Метод повторного выполнения двигательных действий.
3. Равномерный метод.
4. Интервальный метод.

**19.Какая форма гибкости характеризуется максимальной амплитудой движения, достигаемой приложением как внутренних, так и внешних сил?**

1. Общая гибкость.
2. Пассивная гибкость.
3. Специальная гибкость.
4. Активная гибкость.

**20.Что символизируют пять олимпийских колец?**

1. Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.
2. Единство спортсменов пяти континентов земного шара.
3. Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр.
4. Расовую принадлежность спортсменов.

**21.Международный Олимпийский комитет был создан:**

1. в1890 г.
2. в1892 г.
3. в1894 г.
4. в1896 г.

**22.Под «физической подготовкой» спортсмена понимают…**

**23.Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию…**

**24.Какие средства физического воспитания необходимы для развития того или иного физического качества человека:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражнения с отягощением собственного веса тела и с внешним отягощением | А. Гибкость |
| 2. Координационные упражнения | Б. Сила |
| 3. Упражнения с максимальной скоростью | В. Выносливость |
| 4. Активные и пассивные упражнения с максимальной амплитудой в суставах | Г. Ловкость |
| 5. Упражнения длительного воздействия | Д. Быстрота |

**25.Определите функциональное значение структурных частей урока физической культуры:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Организация занимающихся, активизация их внимания, подготовка функциональных систем организма к физическим нагрузкам | а. Заключительная |
| 2. Постепенное снижение нагрузок и эмоционального возбуждения, постепенный переход от активной двигательной деятельности, к спокойному состоянию, подведение итогов проведенного занятия | б. Основная |
| 3. Решение педагогических задач, связанных с обучением и совершенствованием двигательных действий, развитием физических качеств, воспитанием личности | в. Подготовительная |

**26.Определите последовательность методики обучения новому координационно сложному двигательному действию:**

а) Целостное выполнение физического упражнения. 1.

б) выполнение подготовительных упражнений. 2.

в) выполнение имитационных упражнений. 3.

г) выполнение подводящих упражнений. 4.

**27.Назовите логическую последовательность состава действий в прыжках в длину с разбега:**

а) Фаза полета. 1.

б) Разбег. . 2.

в) Приземление. 3.

г) Отталкивание. . 4.

**28.Назовите базовые виды спорта, включенные в программу общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура»…**

**29.Назовите правила самостоятельных занятий физическими упражнениями….**

**30. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Запишите графически комплекс утренней зарядки№1:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание упражнений** | **Изображение** |
| **И.п. – о.с. 1-16 – ходьба на месте.** |  |
| **И.п. – о.с. 1 – руки вверх, стойка на носках, вдох; 2 –и.п., выдох.** |  |
| **И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – и.п.** |  |
| **И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед прогнувшись, 2 – наклон вперед, руки вперед, 3 - 4 – то же в обратном порядке в и.п.** |  |
| **И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – и.п., 3 – 4 – то же с левой ноги.** |  |
| **И.п. – сед. 1 – поднять правую ногу, хлопок руками под коленом; 2 – и.п., 3-4- то же с левой ноги.** |  |
| **И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.** |  |
| **И.п. – о.с. 1-16 – ходьба на месте.** |  |

**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 | А | Б | В | Г |

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

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

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

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

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

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

**24. 25.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | а |
| 2 |  | б |
| 3 |  | в |
| 4 |  | г |
| 5 |  | д |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | а |
| 2 |  | б |
| 3 |  | в |

**26. 27.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |

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

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

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

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

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

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

**30.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание упражнений** | **Изображение** |
| **И.п. – о.с. 1-16 – ходьба на месте.** |  |
| **И.п. – о.с. 1 – руки вверх, стойка на носках, вдох; 2 –и.п., выдох.** |  |
| **И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – и.п.** |  |
| **И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед прогнувшись, 2 – наклон вперед, руки вперед, 3 - 4 – то же в обратном порядке в и.п.** |  |
| **И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – и.п., 3 – 4 – то же с левой ноги.** |  |
| **И.п. – сед. 1 – поднять правую ногу, хлопок руками под коленом; 2 – и.п., 3-4- то же с левой ноги.** |  |
| **И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.** |  |
| **И.п. – о.с. 1-16 – ходьба на месте.** |  |