

## II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Юноши и девушки (9-10-11 классы)

### Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 2 группы:

1. 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.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно 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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения задания – 35 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.

**Желаем успеха!**

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Задания в закрытой форме

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...
  - а. Римский император Феодосий I.
  - б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
  - в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
  - г. Хуан Антонио Самаранч.
2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...
  - а. физическими упражнениями.
  - б. физическим трудом.
  - в. физической культурой.
  - г. физическим воспитанием.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - а. сохранение и восстановление здоровья.

- б. развитие резервных возможностей человека.
  - в. физической подготовленности человека к жизни.
  - г. подготовку к профессиональной деятельности.
4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».
1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.
- а. 1, 2, 3, 4.
  - б. 4, 3, 2, 1.
  - в. 1, 3, 2, 4.
  - г. 4, 2, 3, 1.
5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:
- а. принцип сознательности и активности.
  - б. принцип доступности и индивидуализации.
  - в. принцип научности.
  - г. принцип связи теории с практикой.
6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
- а. спортивным отбором.
  - б. педагогическим тестированием.
  - в. спортивной ориентацией.
  - г. диагностикой предрасположенности.
7. В понятие «структура» включается...
- а. количество элементов.
  - б. состав и строение.
  - в. цели и задачи.
  - г. средства и методы.
8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:
- а. оперативного контроля.
  - б. текущего контроля.
  - в. итогового контроля.
  - г. рубежного контроля.
9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:
- а. физической нагрузкой.
  - б. интенсивностью физической нагрузки.
  - в. моторной плотностью урока.
  - г. общей плотностью урока.
10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:
- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
  - б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
  - в. ожидается команда «марш».
  - г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
- а. 160 ударов в минуту.
  - б. 120 ударов в минуту.
  - в. 140 ударов в минуту.
  - г. 160 и выше ударов в минуту.
12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц.
  - б. привычка к определенным позам.
  - в. отсутствие движений во время школьных уроков.
  - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**
- а. развитие физических качеств людей.
  - б. поддержание высокой работоспособности людей.
  - в. сохранение и улучшение здоровья людей.
  - г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 14. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**
- а. положении об Олимпийской солидарности.
  - б. олимпийской клятве.
  - в. олимпийской хартии.
  - г. официальных разъяснениях МОК.
- 15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**
- а. колонной
  - б. шеренгой
  - в. двухшеренговый строй
  - г. линейным строем
- 16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**
- а. физическая рекреация.
  - б. физическое воспитание.
  - в. спорт.
  - г. физическая реабилитация.
- 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. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**
- а. Токио
  - б. Чикаго
  - в. Рио-де-Жанейро
  - г. Мадрид
- 19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**
- а. антагонисты
  - б. синергисты
  - в. пронаторы
  - г. супинаторы
- 20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**
- а. аденозинтрифосфорная кислота
  - б. молочная кислота
  - в. аденозиндифосфорная кислота
  - г. аденозинмонофосфорная кислота
- 21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**
- а. да, является
  - б. нет, не является
- 22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает...**
- а. прыжок в фигурном катании
  - б. комбинацию в гимнастике

- в. фигуру в синхронном плавании  
г. прием защиты в шахматах
- 23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...**  
а. двигательный режим  
б. рациональное питание  
в. закаливание организма  
г. личная и общественная гигиена
- 24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...**  
а. календарь соревнований  
б. правила соревнования  
в. положение о соревновании  
г. программа соревнований
- 25. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**  
а. стремление к максимальному результату  
б. конфликтность ситуаций поединков  
в. наличие конкретного сюжета  
г. высокая значимость качества исполнения роли
- 26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**  
а. амплитуда движения  
б. подвижностью в суставах  
в. индексом гибкости  
г. дефицитом активной гибкости
- 27. Развитие организма человека называется:**  
а. онтогенезом  
б. филогенезом  
в. социогенезом  
г. антропогенезом
- 28. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**  
а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах  
б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство  
в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью  
г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.
- 29. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...**  
а. недовосстановления работоспособности.  
б. полного восстановления работоспособности.  
в. сверхвосстановления.  
г. повышенной работоспособности.
- 30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...**  
а. физиологической.  
б. по признаку спортивной специализации.  
в. по признаку особенностей мышечной деятельности.  
г. биомеханической.

#### **Задания в открытой форме**

*(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)*

31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...
32. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

33. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...
34. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как...
35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
36. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...
37. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется...
38. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
39. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности принято обозначать как...
40. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
по предмету «Физическая культура»  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Фамилия, Имя, Отчество Александрович Каролина  
Город, школа, класс Сочи 11б класс

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
2+	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	17+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г
3+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	18	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
4+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	19	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
5	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	21	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
7	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	22+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	23+	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
9+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	24	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
10+	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	25	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	26	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
12+	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	27+	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
13+	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	28	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г
14+	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	29	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г
15+	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	30	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г

**Задания в открытой форме**

31	<u>спортивная зона</u>	36	<u>нагрузка</u>
32+	<u>интервал</u>	37	
33	<u>восстановление</u>	38+	<u>кувырок</u>
34	<u>упражнение</u>	39	
35		40	

Оценка (слагаемые и сумма)

15б

Подписи жюри:

Шаринский А.Н. Сед