

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий.

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

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием 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 задания, вызывающие затруднение. 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 этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания в форме, предполагающей установление соответствия между понятиями и/или определениями. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения заданий.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2016–2017 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Первые послевоенные Олимпийские игры после Первой мировой войны были проведены в городе...

- | | |
|------------|---------------|
| а) Лондон; | в) Амстердам; |
| б) Париж; | г) Антверпен. |

2. Какой вид спорта не входил в программу I Олимпийских игр современности?

- | | |
|---------------------|------------------|
| а) велоспорт; | в) стрельба; |
| б) лёгкая атлетика; | г) конный спорт. |

3. Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх в...

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| а) 1900 г.; | б) 1904 г.; | в) 1908 г.; | г) 1912 г. |
|-------------|-------------|-------------|------------|

4. Кто из деятелей международного олимпийского движения дольше всех возглавлял Международный олимпийский комитет?

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| а) Хуан Антонио Самаранч; | в) Эвери Брендедж; |
| б) Пьер де Кубертен; | г) Зигфрид Эдстрём. |

5. Что является отличительной чертой спорта?

- а) выступление на соревнованиях;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

6. Сколько упражнений традиционно включает в себя утренняя гимнастика?

- | | |
|-----------|---------------------|
| а) 2–3; | в) 20–25; |
| б) 10–12; | г) без ограничений. |

7. Какие процедуры относят к закаливающим?

- а) принятие душа после занятия;
- б) все процедуры, связанные с холодовым воздействием;
- в) все процедуры, связанные с тепловым воздействием;
- г) все процедуры, в процессе которых происходит приспособление организма к воздействиям окружающей среды.

8. Какой из видов спорта относят к циклическим?

- | | |
|--------------------|------------------|
| а) велоспорт; | в) дзюдо; |
| б) вольная борьба; | г) санный спорт. |

9. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?

- а) волейбол;
- б) настольный теннис;
- в) флорбол;
- г) кёрлинг.

10. В какой период формируется мотивация?

- а) при выполнении физического упражнения;
- б) до выполнения физического упражнения;
- в) после выполнения физического упражнения;
- г) формируется отдельно от процесса физического воспитания.

11. Какова норма показателя частоты сердечных сокращений в покое?

- а) 40–50 ударов в минуту;
- б) 60–70 ударов в минуту;
- в) 90–100 ударов в минуту;
- г) 100–110 ударов в минуту.

12. В каком из видов спорта нет приёма «ведение мяча»?

- а) футбол;
- б) гандбол;
- в) волейбол;
- г) флорбол.

13. Какие стили плавания используют при транспортировке пострадавших?

- а) прикладные;
- б) спортивные;
- в) оздоровительные;
- г) всё перечисленное.

14. Какую задачу решает физкультминутка?

- а) поднятие настроения;
- б) воспитание физических качеств;
- в) обучение движениям;
- г) снятие первых признаков утомления.

15. Каким показателям должна соответствовать частота сердечных сокращений при выполнении циклических упражнений для воспитания общей выносливости?

- а) 90–100 ударов в минуту;
- б) 110–120 ударов в минуту;
- в) 140–150 ударов в минуту;
- г) 170–180 ударов в минуту.

II. Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов.

16. Национальная команда СССР впервые выступила на Олимпийских играх в _____ году.

17. Впервые Олимпийские игры были проведены на территории Азии в _____ году.

18. Данные частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений являются показателем _____.

19. Какое физическое качество обеспечивает уровень работоспособности? _____.

20. Какие обязательные тестовые упражнения выполняются на пятой ступени ВФСК ГТО? _____

III. Задания на соотнесение понятий и определений (задания на соответствие).

21. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией.

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. бег	А) 50 км
2. плавание	Б) 2000 м
3. лыжные гонки	В) 100 км
4. академическая гребля	Г) 42,195 км
5. велоспорт (шоссе)	Д) 50 м

22. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.

Вид спорта	Время игры
1. баскетбол	А) 2 по 30 мин.
2. гандбол	Б) 2 по 45 мин.
3. футбол	В) 3 по 20 мин.
4. регби-7	Г) 4 по 10 мин.
5. хоккей	Д) 2 по 7 мин.

23. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.

Физические качества	Двигательные действия
1. сила	А) бег 60 м
2. ловкость	Б) гимнастический мост
3. быстрота	В) отжимание
4. гибкость	Г) кросс
5. выносливость	Д) челночный бег 4 × 10 м

24. Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.

Характер работы	Количество мышечных групп
1. глобальный характер работы	А) 2/3 и более мышечных групп
2. локальный характер работы	Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп
3. региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп

25. Установите соответствие между городом и годом проведения Олимпийских игр.

Год	Город
1. 1896	А) Москва
2. 1920	Б) Антверпен
3. 1980	В) Турин
4. 1998	Г) Афины
	Д) Нагано

Бланк ответа

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
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

№ вопроса	Варианты ответов			
	«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

II. Задания в открытой форме.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

21.	Ответ:	1	2	3	4	5

22.	Ответ:	1	2	3	4	5

23.	Ответ:	1	2	3	4	5

24.	Ответ:	1	2	3

25.	Ответ:	1	2	3	4

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри _____