Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников»

ЦДООШ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДАРЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 1, 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации и проведению
муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2018/2019 учебном году

Часть1. Теоретико-методические задания

Киров
2018

Печатается по решению методической комиссии регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2018/2019 учебном году. Часть 1. Теоретико-методические испытания. / Сост. Т. П. Рякина, Е. В. Перешеина, Т. В. Узлова, Ж. Ю. Самоделкина, И. И. Полянина, Н. Г. Белова.– Киров: Изд-во ЦДООШ. – 16 с.

Составители:

Рякина Т. П., преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»),

Перешеина Е. В., заместитель директора по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» города Кирова;

Узлова Т. В., инструктор-методист муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» города Кирова;

Самоделкина Ж. Ю., учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 города Кирово-Чепецка Кировской области;

Полянина И. И., учитель физической культуры МКОУ ООШ с. Коленур Советского района Кировской области.

Белова Н. Г., учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 60 города Кирова.

Научная редакция (рецензирование):

Анфилатова О. В., заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры и спорта ВГУ

Подписано в печать 12.09.2019
Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,0
Тираж 979 экз.

© Рякина Т. П., Перешеина Е. В., Узлова Т. В., Самоделкина Ж. Ю., Полянина И. И., Белова Н. Г., 2018

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников», 2018

ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВсОШ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ!

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов раздельно и 9–11-х классов раздельно.

К МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЭТАПУ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДОПУСКАЮТСЯ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ, ИМЕЮЩИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ОТНЕСЕННЫЕ К ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ СОСТАВЛЯЕТ 45 МИНУТ.

Практическое задание заключаются в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, баскетбол, легкая атлетика.

РАСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 9-11 КЛАССАХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, КОТОРЫЙ СОСТАВЛЯЕТ У ЮНОШЕЙ В БЕГЕ НА 3000 М – 9 МИН 30 СЕК (570 СЕК), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 М – 7 МИН 15 СЕК (435СЕК).

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний составляет 100! Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; за практическое испытание – 75 баллов, из которых за акробатику – 25 баллов, за легкую атлетику – 25 баллов, спортивные игры –25 баллов.

Контактный телефон для справок: **+79128253610 (**Татьяна Павловна Рякина).

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

7–8-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Верное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, если допущен хотя бы один неверный ответ – 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 1 – 32 составляет 32.

2. Задания в открытой форме «Правильные» ответы нужно дописать оцениваются в 2 балла.

Максимально возможное количество баллов за задания № 33 – 40 составляет 16 баллов.

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании составляет 32 + 16 = 48 баллов.

Для определения «зачетных « баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу № 1 (см. далее).

9–11-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов (полный правильный ответ) оценивается в 1 балл. Если в ответе указана хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 1 – 30, 40 составляет 31 балл.

2. Задания в открытой форме. Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оцениваются в 2 балла, неправильное оценивается 0 баллов. Если в ответе указана только фамилия спортсмена или только имя, вид спорта, дистанция (задание выполнено не полностью) оценивается 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 31 – 37 составляет 14.

3. Задание на соответствие. В заданиях на соответствие оценивается каждая позиция. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 38, 39 составляет 18 баллов.

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании составляет 31 + 14 + 18 = 63 балла.

Для определения «зачетных « баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу № 1 (см. далее).

ТЕХНОЛОГИЯ РАСЧЁТА БАЛЛОВ

Формула № 1: $X_i = \frac{K \text{ x } N_i}{M}$. **Формула № 2:** $X_i = \frac{K \text{ x } M}{N_i}$.

1. Расчет баллов за ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ производится **по формуле № 1**: $X_i = \frac{K \text{ x } N_i}{M}$.

Здесь X_i – «зачетный» балл *i* –го участника;

К – максимальное количество баллов конкретного задания;

N_i – результат участника в конкретном задании;

М – максимально возможный результат в конкретном задании.

Например:

К – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N_i – результат участника из 9–11 класса (Иванова И.И.) – 60 баллов,

М – максимально возможный результат в конкретном задании – 63.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X_i = \frac{25 \text{ x } 60}{63} = 23,80$ баллов.

2. Расчет баллов за АКРОБАТИКУ производится **по формуле № 1:** $X_i = \frac{K \text{ x } N_i}{M}$

Например:

К –максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N_i – результат участника (Иванова И.И.) – 29,0 баллов,

М – максимально возможный результат в конкретном задании – 32,0 баллов.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X = \frac{25 \text{ x } 29,0}{32,0} = 22,6$ баллов.

3. Расчет баллов за ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ производится **по формуле № 2:** $X_i = \frac{K \text{ x } M}{N_i}$.

Здесь X_i – «зачетный» балл *i*–го участника.

Пример № 1 для расчета результата по спортивным играм.

К – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) – 70 сек,

М – максимально лучший результат в задании по баскетболу составляет 45 сек.

Результат участника олимпиады в задании составит: $X = \frac{25 \text{ x } 45}{70} = 16,07$ балла.

Пример № 2 для расчета результата по легкой атлетике для юношей

9–11-х классов.

При расчете учитываем, что расчет результата по легкой атлетике в 9–11-х классах осуществляется от результата, который составляет у юношей в беге на 3000 м – 9 мин 30 сек (570 сек).

При подсчете результата по легкой атлетике минуты переводятся в секунды.

К – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) составил 848 сек,

М – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** результат в задании по легкой атлетике составляет 570 сек.

Результат участника олимпиады в испытании по легкой атлетике составит: $X_i = \frac{25 \text{ x } 570}{848} = 16,80$ баллов.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ЮНОШИ, 7–8-Й КЛАСС. ЮНОШИ, 9–11-Й КЛАСС

№	Ф. И. О. ребенка	Ф.и.о. учителя	Результат по теории теория	Теория, баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по Л/А	Баллы по Л/А	Результат по баскетболу	Баллы по баскетболу	Итого баллов	Победители, призёры
1	Иванов Иван Иванович	Иванов И.И.	60	23,8	29	22,6	570	16,8	70	16,07	79,27	победитель
…												

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7–8-е классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме.** К вопросам в закрытой форме предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержаться как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один или несколько – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая называется…

А. Спортивная дисциплина. Б. Вид спорта.

В. Вид соревнований. Г. Вид программы соревнований.

2. Упражнения называются координационными, если они…

А. Требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях.

Б. Являются новыми и необычными для исполнителя.

В. Хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Г. все выше перечисленное.

3. Гибкость человека можно измерить в…

(Отметьте все позиции.)

А. Градусах. Б. Ньютонах, килограммах.

В. Сантиметрах. Г. Все выше перечисленное.

4. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что…

А. Легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх.

Б. Бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

В. С помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств.

Г. Она – самый доступный вид спорта.

5. Самостраховка в гимнастике – это…

А. Способность выполнить упражнение безбоязненно.

Б. Умение выполнять упражнение с помощью товарища.

В. Умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно.

Г. Способность выполнять упражнения без риска.

6. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы…

А. Было веселее на занятиях.

Б. Познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен.

В. Повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений.

Г. Облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

7. Содержание панкратиона в программе античных Игр Олимпиады составляли …

А. Элементы борьбы и кулачного боя.

Б. Плавание, бег, метание и стрельба из лука.

В. Бег, прыжки, скачки на лошадях, метание и борьба.

Г. качки на лошадях и кулачный бой.

8. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…

А. Гимнасий. Б. Ипподром. В. Стадиодром. Г. Палестра.

9. Президент МОК избирается тайным голосованием на:

А. Четырехлетний период. Б. Восьмилетний период.

В. Три олимпийских цикла. Г. Четыре олимпийских цикла.

10. Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются в…

А. Дошкольном возрасте. Б. Младшем школьном возрасте.

В. Среднем школьном возрасте. Г. Старшем школьном возрасте.

11. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его…

А. Телесность. Б. Физическое образование.

В. Физическое состояние. Г. Физическое развитие.

12. Специфической функцией физической культуры является…

А. Организация здорового досуга и реабилитации.

Б. Достижение индивидуального максимума физического развития.

В. Подготовка к профессиональной деятельности.

Г. Обеспечение полноценного физического развития.

13. «Фоновые» виды физической культуры обеспечивают…

А. Повышение эффективности профессиональной деятельности.

Б. Достижение нормированных показателей уровня физических способностей.

В. Оптимизацию функционального состояния, здоровый отдых и развлечения.

Г. Восстановление функциональных возможностей организма.

14. Оптимизация физического развития происходит в процессе…

А. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

Б. Соблюдения здорового образа жизни.

В. Двигательной активности.

Г. Физического воспитания.

15. Начальное разучивание двигательных действий осуществляется преимущественно с помощью…

А. Методов стандартного упражнения. Б. Методов вариативного упражнения.

В. Игровых методов. Г. Вербальных методов.

16. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как…

А. Утомление. Б. Тренировочный эффект.

В. Нагрузку. Г. Адаптацию.

17. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для…

А. Совершенствования волевых качеств.

Б. Формирования предстартового состояния.

В. Освоения двигательных действий.

Г. Развития физических качеств.

18. Физическая подготовленность, достигаемая в процессе физического воспитания, характеризуется...

А. Эффективностью и экономичностью работы систем организма.

Б. Уровнем развития систем дыхания и энергообеспечения.

В. Устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.

Г. Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

19. «Интервальный» режим является наиболее распространенным при воспитании…

А. Общей выносливости.

Б. Специальной выносливости.

В. Скоростно-силовых способностей.

Г. Элементарных форм проявления быстроты.

20. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в…

А. Подготовительной части занятия. Б. Начале основной части занятия.

В. Середине основной части занятия. Г. Конце основной части занятия.

21. Дозирование нагрузки на основе «максимального теста» является отличительным признаком…

А. Ритмической гимнастики. Б. Круговой тренировки.

В. Повторной тренировки. Г. Калланетики.

22. В настоящее время существует ряд классификаций физических упражнений:

(Отметьте все позиции.)

А. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

Б. По анатомическому признаку.

В, По признаку физиологических зон мощности.

Г. По признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) и т.д.

23. По признаку физиологических зон мощности упражнения умеренной интенсивности, относятся такие, которые могут продолжаться свыше:

А. 30 мин. Б. 5 до 30 мин. В. От 20 сек до 5 мин. Г. Не более 20 сек.

24. По признаку физиологических зон мощности упражнения большой мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

А. 30 мин. Б. 5 до 30 мин. В. От 20 сек до 5 мин. Г. Не более 20 сек.

25. По признаку физиологических зон мощности упражнения максимальной мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

(Отметьте все позиции.)

А. 30мин. Б. 5 до 30 мин. В. От 20 сек до 5 мин. Г. Не более20 сек.

26. По признаку физиологических зон мощности упражнения субмаксимальной мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

А. 30мин. Б. 5 до 30 мин. В. От 20 сек до 5 мин. Г. Не более20 сек.

27. Для определения общей физической работоспособности (прямой или косвенной) не используются:

А. Проба PWC170. Б. Гарвардский степ-тест.

В. Тест Новакки. Г. Проба Розенталя.

28. Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения,…

А. Способствующие снижению веса тела.

Б. Объединенные в форме круговой тренировки.

В. Способствующие повышению частоты движений.

Г.Совершенствующие координационные способности.

29. Основой методики обучения двигательным действиям является обеспечение…

А. Цикличности выполнения упражнений.

Б. Возрастной адекватность нагрузки.

В. Доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.

Г. Постепенного повышения силы воздействия.

30. Основой методики воспитания физических качеств является обеспечение…

А. Возрастной адекватности нагрузки.

Б. Цикличности выполнения упражнений.

В. Постепенного повышения силы воздействия.

Г.Доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.

31. Физические упражнения от других двигательных действий отличаются тем, что они:

А. Строго регламентированы.

Б. Создают развивающий эффект.

В. Представляют собой игровую деятельность.

Г. Не ориентированы на производство материальных ценностей.

32. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в такой части занятия:

А. В конце подготовительной части. Б. Начале основной части.

В. Середине основной части. Г. Конце основной части урока.

Задания, в открытой форме в которых правильный ответ надо дописать.

33. Способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения, а также – по ходу движения достигать больших показателей проявляемой силы в возможно меньшее время…

34. Сильнодействующие медикаментозные вещества, влияющие на результаты и показатели спортсмена. В обыденном обиходе данный термин используется по отношению к любым препаратам, которые способствуют приросту мышечной массы. Запрещены в профессиональном спорте…

35. Круговая тренировка без отдыха, упражнения выполняются друг за другом называется…

36. Большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов называется…

37. Игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот…

38. Штрафной бросок шайбы. Они бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончанию основного и дополнительного игрового времени. Игровой назначается тогда, когда было совершено нарушение правил, против игрока, который вышел один на один с вратарем, и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол называется…

39. В спорте дополнительное время, назначаемое в ходе спортивного состязания в случае, когда в течение основного времени определить победителя не удалось называется…

40. Старт в соревнованиях, когда спортсмены уходят на дистанцию друг за другом через определенное время называется …

9–11-е классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме, задания связанные с сопоставлением.**

К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержаться как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Победителем чемпионата мира, проходившего с 14 июня по 15 июля в 11 городах России, стала сборная…

А. Англии. Б. Франции. В. Хорватии. Г. Бельгия.

2. Эта страна впервые в своей истории примет 22 –ой чемпионат мира по футболу, кроме того, мундиаль впервые будет проведён на Востоке, а также впервые пройдет зимой в стране…

А. Кипр. Б. Катар. В. Мексика. Г. Ливан.

3. Перемещение человека в пространстве (в водной среде, воздушной среде, по твёрдой поверхности, в плотной среде), обусловленное их активными действиями – это…

А. Физические упражнения. Б Двигательная активность.

В. Локомоция. Г. Физические движения.

4. Старинная русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» метанием биты «города» – фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров. Она называется…

А. Лапта. Б. Городки. В. Вышибалы. Г. «Охотники и лисы».

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется…

А. Физическим совершенством. Б. Спортивной тренировкой.

В. Физической подготовкой. Г. Нагрузкой.

6. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли…

А. Системы физического воспитания. Б. Соревнования.

В. Физические упражнения. Г. Методы обучения и воспитания.

7. Проявление общей выносливости обусловливает уровень развития…

А. Личностно-психических качеств. Б. Скоростно-силовых способностей.

В. Функциональной экономичности. Г. Аэробных возможностей.

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

А. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

Б. Во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.

В. Достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.

Г. Человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

9. Основой методики воспитания физических качеств является…

А. Выполнение физических упражнений.

Б. Возрастная адекватность нагрузки.

В. Обучение двигательным действиям.

Г. Постепенное повышение силы воздействия.

10. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется…

А. Увеличением ответных реакций организма.

Б. Показателями количества и качества двигательной активности.

В. Обратно пропорциональной зависимостью.

Г. Прямо пропорциональной зависимостью.

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

(Отметьте все позиции.)

А. Быстроты реакции.

Б. Техники движений.

В. Скоростной силы.

Г. Координации движений.

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является…

А. Быстрый рост абсолютной силы.

Б. Повышение функциональных возможностей организма.

В. укрепление опорно-двигательного аппарата.

Г. увеличение физиологического поперечника мышц.

13. Воспитание и обучение в физкультурно-спортивной деятельности – это…

А. Самостоятельные и независимые процессы.

Б. Поочередно реализуемые процессы.

В. обусловливающие друг друга процессы.

Г. Взаимозаменяемые процессы.

14. Структура обучения движениям обусловлена…

А. Соотношением методов обучения и воспитания.

Б. Индивидуальными особенностями обучающегося.

Б. Бомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

Г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

15. Непрерывность физического воспитания обусловлена…

А. Разнообразием форм занятий.

Б. Сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.

В. Особенностями построения урочных форм занятий.

Г. Взаимодействием эффектов занятий.

16. Какими рекомендациями следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

(Отметьте все позиции).

А. Использовать предварительно освоенные упражнения.

Б. Стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки.

В. Регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.

Г. Выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

17. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на…

А. Повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.

Б. Ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.

В. Повышение возможностей собственной дыхательной системы.

Г. Решение оздоровительных, воспитательных и образовательных, развивающих задач.

18. Одной из образовательных задач системы физического воспитания школьников является…

А. Формирование осознанного отношения к собственному физическому совершенствованию.

Б.Овладение системой знаний, двигательными умениями и навыками.

В. Многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

Г. Формирование свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

19. Физические упражнения – это…

А. Двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков.

Б. Комплексы двигательных действий, способствующие перестройкам организма занимающихся.

В. Комплексы двигательных действий, способствующие реализации задач физического воспитания.

Г. Двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств.

20. Основными средствами совершенствования координационных способностей являются…

А. Упражнения с внешним отягощением.

Б. Скоростные упражнения.

В. Упражнения, выполняемые с большой амплитудой.

Г. Упражнения, владение которыми не доведено до уровня навыка.

21. Уровень владения техникой действия, при котором внимание акцентировано преимущественно на качестве его выполнения обозначается как…

А. Двигательное умение. Б. Техническое мастерство.

В. Двигательная одаренность. Г. Двигательный навык.

22. Использование двигательной активности в целях получения удовольствия, достижения хорошего самочувствия и настроения, а так же восстановления умственной и физической работоспособности называют…

А. Профессионально-прикладной физической подготовкой.

Б. Физической рекреацией. В. Спортом. Г. Двигательной реабилитацией.

23. Социальная функция спорта, проявляющаяся в том, что уровень спортивных достижений служит мерилом, образцом максимального уровня человеческих возможностей обозначается как…

А. Эталонная. Б. Эвристически-прогностическая.

В. Спортивно-престижная. Г. Эстетическая.

24. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от…

А. Биоэнергетических факторов.

Б. Факторов функциональной и биохимической экономизации.

В. Функциональной устойчивости.

Г. Личностно – психических факторов.

25. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в….

(Отметьте все позиции.)

А. Чередовании акцентированных и пассивных фаз.

Б. Частоте движений в единицу времени.

В. Соотношении внутренних и внешних сил.

Г. Точности и конечном результате действия.

26. Кинематическими характеристиками (Как измерить движение) движений являются…

(Отметьте все позиции.)

А. Скорость. Б. Темп. В. Амплитуда. Г. Сила тяги.

27. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития обучающегося используются…

А. Подготовительные упражнения. Б. Расчленённо-конструктивные упражнения.

В. Подводящие упражнения. Г. Методы стандартно-переменного упражнения.

28. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановление работоспособности до исходного уровня к началу очередного упражнения называется….

А. Жестким. Б. Супер компенсаторным.

В. Экстремальным. Г. Ординарным.

29. Достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретённых двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни – это…

А. Физическое развитие. Б. Физическая подготовка.

В. Физкультурное движение. Г. Физическая культура личности.

30. Абсолютная сила – это…

А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

Б. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

В. Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц.

Г. Сила, проявляемая за счет активных волевых усилий.

Задания, в открытой форме в которых правильный ответ надо дописать.

31. Основная группа гонщиков в спортивной гонке. Преимущественно употребляется в контексте вело-, мото- и автоспорта, реже – в марафоне и лыжных гонках называется…

32. На XXXIV чемпионате Европы по водным видам спорта проходит с 2 по 12 августа 2018 года в Глазго (Великобритания). Место проведения – города Глазго и Эдинбург. Эти соревнования стали частью первого в истории объединённого чемпионата Европы по летним видам спорта, которые включали в себя соревнования по семи видам спорта Климент Колесников (Россия) стал чемпионом. Укажите стиль плавания и дистанция.

33. Российская пловчиха, трёхкратный призёр Олимпийских игр 2012 и 2016 годов, пятикратная чемпионка мира, семикратная чемпионка Европы, заслуженный мастер спорта это…

34. Удар с лета над головой по высокому мячу. Данный удар относится к игре слету (воллей). При его исполнении мяч подскакивает выше головы теннисиста, и удар наносится как при подаче, с полного размаха ракеткой. Удар может выполнятся как после отскока, так и по летящему мячу.

35. Игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с большим количеством нападающих в передней зоне называется…

36. Решающая партия между двумя шахматистами в блиц (как правило, происходит на тай-брейке матча за чемпионский титул), которая играется на необычных условиях: белые имеют 5 минут на обдумывание всех ходов в своей партии, а черные только 4 минуты,

однако белых устраивает только выигрыш, ведь в случае ничьей участник, играющий черным цветом, будет признан победителем называется…

37. Этот элемент считается одним из наиболее сложных в парном фигурном катании. При исполнении тодеса партнерша скользит на одной ноге в горизонтальном положении. Партнер выполняет циркуль назад-наружу. Может исполняться назад-наружу, назад-внутрь и вперед-наружу (по ребру, на котором скользит партнерша)…

38. Установите соответствие между видами спорта и фамилиями спортсменов победителями и призёрами Олимпийских игр в Пхенчхане обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

	Вид спорта		Фамилия, имя спортсмена
1	Денис Спицов, Александр Большунов, Андрей Ларьков, Алексей Червоткин.	А	Хоккей с шайбой
2	Белорукова Юлия, Большунов Александр	Б	Командный спринт. Лыжи
3	Наталья Воронина	В	Конькобежный спорт
4	Семен Елистратов	Г	Шортрек
5	Никита Трегубов	Д	Лыжный спорт
6	Денис Спицов	Е	Скелетон
7	Юлия Белорукова, Наталья Непряева, А. Седова, А. Нечаевская	Ж	Лыжный спорт (эстафета женщины)
8	Илья Буров	З	Ски-кросс фристайл
9	Никита Гусев, Павел Дацюк, Кирилл Капризов, Илья Ковальчук	И	Лыжный спорт (эстафета мужчины
10	Сергей Редзик	К	Фристайл (лыжная акробатика)
11	Александр Большунов, Денис Спицов	Л	Спринт, лыжи
12	Алина Загитова, Евгения Медведева	М	Фигурное катание
13	Александр Большунов, Андрей Ларьков	Н	Масс-старт 50 км у мужчин, лыжный спорт

39. Укажите авторов высказываний мыслителей древности о здоровье, пользе физических упражнений, вписав соответствующую букву в бланк ответов.

	Высказывания		Авторы высказывания
1	Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни	А	Платон (428 или 427 до н. э. – 348 или 347 до н. э.) – древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля
2	Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь	Б	Гиппокра́т (около 460 года до н. э. – около 370 года до н. э.) – знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ. Вошёл в историю как «отец медицины»
3	Гимнастика есть целительная часть медицины	В	Авице́нна (980 – 1037 год) — средневековый персидский учёный, философ и врач
4	Жизнь требует движения	Г	Аристотель (384 год до н. э. – 322 год до н. э.) – древнегреческий философ. Ученик Платона
5	Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм	Е	Плутарх (ок. 45 – 127 год) – древнегреческий философ, биограф, моралист

40. Спортсмен стал первым российским лыжником, завоевавшим четыре медали на одной Олимпиаде: «серебро» в масс-старте на 50 км, бронзовую медаль в личном спринте, «серебро» в командном спринте и «серебро» в эстафете это…

ОТВЕТЫ

Карта ответов для 7–8-х классов

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	А	**21**	Б
2	Г	**22**	А, Б, В, Г
3	А, В	**23**	А
4	А	**24**	Б
5	В	**25**	Г
6	В	**26**	В
7	А	**27**	Г
8	Г	**28**	А
9	В	**29**	В
10	А	**30**	В
11	В	**31**	Г
12	Б	**32**	Б
13	В	**33**	Взрывная сила
14	Г	**34**	Анаболики
15	А	**35**	Кроссфит
16	Б	**36**	Макроцикл
17	В	**37**	Голкипер (вратарь)
18	Г	**38**	Буллит
19	Б	**39**	Овертайм
20	Б	**40**	Раздельный старт

Карта ответов для 9–11-х классов

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	Б	**21**	Г
2	Б	**22**	Б
3	В	**23**	А
4	Б	**24**	Б
5	Г	**25**	А, В
6	В	**26**	А, Б, В
7	Г	**27**	А
8	В	**28**	А
9	Г	**29**	Г
10	В	**30**	Б
11	А, Г	**31**	Пелотон
12	А	**32**	Спина, 50метров.
13	В	**33**	Юлия Ефимова
14	Г	**34**	Смеш
15	Г	**35**	Диагональный
16	А, В	**36**	Армагеддон
17	Г	**37**	Тодес
18	Б	**38**	1-И; 2-Л; 3-В; 4-Г; 5-Е; 6-Д; 7-Ж; 8-К; 9-А; 10-З; 11-Б; 12-М; 13-Н.
19	В	**39**	1-В; 2-Б; 3-А; 4-г; 5-Б
20	Г	**40**	Александр Большунов

Контактный телефон для справок: +79128253610 (Татьяна Павловна Рякина).