

*Теоретико-методический тур*

*Юноши 9-11 классы*

*Девушки 9-11 класс  
2011год*

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 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 зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Страйтесь 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.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:**

**1. Инструкция к тесту мне...**

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| а. Понятна.         | в. Понятна не полностью. |
| б. Понятна отчасти. | г. Не понятна.           |

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?**

- |        |         |             |                      |
|--------|---------|-------------|----------------------|
| а. Да. | б. Нет. | в. Не знаю. | г. Да, но стесняюсь. |
|--------|---------|-------------|----------------------|

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- 1. Теоретико-методический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школе включает...**
  - а. ...фундаментальные знания общетеоретического характера.
  - б. ...инструктивно-методические знания.
  - в. ...знания о правилах выполнения двигательных действий.
  - г. Все перечисленное.
  
- 2. XXVII Игры Олимпиады праздновались в...**

а. ...1996 г. в Атланте, США.	в. ...2004 г. в Афинах, Греция.
б. ...2000 г. в Сиднее, Австралия.	г. ...2008 г. в Пекине, Китай.
  
- 3. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г.**  
**XXXI Игры Олимпиады выбрал...**

а. ...Мадрид.	в. ...Рио-де-Жанейро.
б. ...Чикаго.	г. ...Токио.
  
- 4. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**
  - а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
  - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
  - в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
  - г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
  
- 5. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**

а. Да, является.	б. Нет, не является.
------------------	----------------------
  
- 6. Двигательная активность является отличительным признаком физической культуры.**

а. Да, является.	б. Нет, не является.
	в. Да, является, но не любая.
  
- 7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...**
  - а. ... человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
  - б. ... во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
  - в. ... достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
  - г. ... человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.
  
- 8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...**
  - а. ... состояние окружающей среды.
  - в. ... деятельности учреждений здравоохранения.
  - б. ... наследственности.
  - г. ...образа жизни.

**9. Вид двигательной активности, благотворно воздействующий на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

- a.** физическим совершенствованием.  
**b.** физической культурой.  
**v.** физическим упражнением.  
**g.** физическим воспитанием.

## **10. Под физическим развитием понимается...**

- a.** ...комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

**6.** ...процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

**в.** ...уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

г. ...размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

11. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается

С ПОМОЩЬЮ...

- а.** ...упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
  - б.** ...изменения количества повторений одного и того же упражнения.
  - в.** ...проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
  - г.** ...упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.

**12. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение ...**

**а.** ...физической культуры.  
**б.** ...физического воспитания.  
**в.** ...физического совершенства.  
**г.** ...видов спорта.

### **13. Укрепление и сохранение здоровья в процессе физического воспитания осуществляется на основе...**

**а.** ...совершенствования телосложения

#### **6. ...закаливания и физиотерапевтических процедур..**

**в.** ...обеспечения полноценного физического развития.

г. ...формирования двигательных умений и навыков.

## **14. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как ...**

**15. Главной причиной нарушения осанки является...**

а. ...слабость мышц.

**6.** ...привычка к определенным позам.

**В.** ...отсутствие движений во время школьных уроков.

г. ...ношение сумки, портфеля в одной руке.

**16. Ценности, создаваемые в сфере физической культуры не являются ... .**

**а.** ...национальными.  
**б.** ...интеллектуальными.  
**в.** ...материальными.  
**г.** ...физическими.

**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. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

- а. ...челночный бег.**
- б. ...прыжки через скакалку.**
- в. ...упражнения «на равновесие».**
- г. ...подвижные игры.**

**19. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они...**

- а. ...строго регламентированы.**
- б. ...создают развивающий эффект.**
- в. ...представляют собой игровую деятельность.**
- г. ...не ориентированы на производство материальных ценностей.**

**20. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

- а. После занятия надо принять холодный душ.**
- б. Когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор.**
- в. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.**
- г. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.**

**21. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- а. ...способствующие повышению быстроты движений.**
- б. ...способствующие снижению веса тела.**
- в. ...объединенные в форме круговой тренировки.**
- г. ...способствующие увеличению мышечной массы.**

**22. В группу координационных способностей не включаются способность...**

- а. ...сохранять равновесие.**
- б. ...точно дозировать величину мышечных усилий.**
- в. ...быстро реагировать на стартовый сигнал.**
- г. ...точно воспроизводить движения в пространстве.**

**23. Осанкой принято называть...**

- а. ...качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.**
- б. ...привычную позу человека в вертикальном положении.**
- в. ...пружинные характеристики позвоночника и стоп.**
- г. ...силуэт человека.**

**24. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...**

- а. ...переоценивают свои возможности.**
- б. ...следуют указаниям преподавателя.**
- в. ...владеют навыками выполнения движений.**
- г. ...не умеют владеть своими эмоциями.**

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

- а. ...координации движений.**
- б. ...техники движений.**
- в. ...скоростной силы.**
- г. ...быстроты реакции.**

**26. Разновидность физического воспитания, имеющая ярко выраженную прикладную**

- направленность обозначается как...
- а. ...физическая подготовка.
  - б. ...базовая физическая культура.
  - в. ...физическое совершенствование.
  - г. ...кондиционная физическая культура.

**27. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в...**

- а. ...футболе.
- б. ...регби.
- в. ...гольфе.
- г. ...шахматах.

**28. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является ...**

- а. ...электростимуляция.
- б. ...переменных упражнений, выполняемых «до отказа».
- в. ...круговая тренировка на основе силовых упражнений.
- г. ...использование предельных и непредельных отягощений.

**29. Основой методики воспитания физических качеств является ...**

- а. ...цикличность воздействий.
- б. ...возрастная адекватность нагрузки.
- в. ...постепенное повышение силы воздействия.
- г. ...систематичность выполнения упражнений.

**30. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**

- а. ...аденозинмонофосфорная кислота.
- б. ...аденозиндифосфорная кислота.
- в. ...аденозинтрифосфорная кислота.
- г. ...молочная кислота.

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**  
**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Город, школа, класс \_\_\_\_\_

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

<b>№</b> вопроса	<b>Варианты ответов</b>	<b>№</b> вопроса	<b>Варианты ответов</b>
---------------------	-------------------------	---------------------	-------------------------

1	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" 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 type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б			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		21	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	22	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input 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 type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input 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 checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	27	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	28	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
14	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	29	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input 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 checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри