

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ 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. 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.

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.

Время выполнения теоретико-методического задания – **45 минут**.

Желаем успеха!

1. Под техникой двигательного действия понимается:

- а) целенаправленно взаимосвязанная и смыслоорганизованная система движений направленная на решение двигательной задачи;
- б) совокупность неизменных движений;
- в) порядок объединения отдельных моментов, сторон и черт системы движений;
- г) внешняя и внутренняя структура движения.

2. Кувырок – это:

- а) вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;
- б) круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками;
- в) вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;
- г) вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой).

3. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

4. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке ФК.

- а) одна задача;
- б) две-три задачи;
- в) четыре задачи;
- г) пять-шесть задач.

5. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

6. Кто впервые в России в 18 веке ввёл физическое воспитание в учебные заведения?

- а) Петр I
- б) А.В.Суворов
- в) Иван Грозный
- г) Николай II

7. Спортивная тренировка – это:

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения цели и задач спортивной тренировки.

9. Когда впервые в Советском Союзе был введен комплекс ГТО?

- а) 1939
- б) 1931
- в) 1918
- г) 1925

10. Подъем – это:

- а) целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх;
- б) переход из виса спереди в вис сзади или наоборот;
- в) переход из упора в вис или более низкий упор;
- г) переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий.

11. Строем называется:

- а) строй – это первоначальное построение группы (занимающихся) перед уроком;
- б) строй – это первоначальное построение занимающихся в соответствии с их ростовыми показателями;
- в) строй – это установленное Уставом размещение занимающихся для совместных действий;
- г) строй – это организованная группа занимающихся для совместных действий.

12. Под темпом понимается:

- а) временная мера соотношения отдельных движений и фаз в целостном двигательном действии;
- б) время, затраченное на выполнение движения;
- в) количество движений в единицу времени;
- г) скорость движения.

13. На каком из рисунков изображен наклон прогнувшись?

а

б

в

г



14. На каком из рисунков изображен упор лежа?

а

б

в

г



15. Какое положение изображено на данном рисунке?



- а) Упор
- б) Упор присев
- в) Упор стоя согнувшись
- г) Наклон

16. Что необходимо делать для перестроения, из одной шеренги в две после предварительного расчета на «первый», «второй»?

- а) По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.
- б) Вторые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вправо-назад, чтобы стать в затылок первым номерам, по второму счету приставляют левую ногу.
- в) Первые номера по первому счету делают с левой ноги шаг вперед-влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по второму счету приставляют правую ногу.
- г) Первые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вперед, по второму, не приставляя левую, - шаг влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по третьему счету приставляют правую.

17. Статическими упражнениями называются:

- а) упражнения, выполненные медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом;
- б) упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю;
- в) упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом относительно опоры;
- г) движение тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными.

18. Динамическими упражнениями называются:

- а) упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю;

- б) движение тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными;
- в) упражнения, выполненные медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом;
- г) упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом относительно опоры.

19. Принцип, раскрывающийся в общих методических правилах педагогики: от легкого - к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному:

- а) наглядности;
- б) систематичности;
- в) сознательности и активности;
- г) доступности.

20. Наибольший вклад Иоганн Христофор Гутс-Мутс внес в развитие ... системы гимнастики:

- а) французской;
- б) российской;
- в) немецкой;
- г) шведской.

21. Что означает аббревиатура ВФСК ГТО?

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
- б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
- в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
- г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

22. Сокольская система гимнастики возникла в:

- а) Германии;
- б) Польше;
- в) России;
- г) Чехии.

23. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называются:

- а. простой двигательной реакцией;
- б. скоростью одиночного движения;
- в. скоростными способностями;
- г. быстротой движения.

24. Способ проведения общеразвивающих упражнений, внешним признаком которого являются – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся, называется:

- а) раздельный;
- б) проходной;
- в) поточный;
- г) круговой.

25. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) кумулятивным тренировочным эффектом;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

26. Отличительным признаком данного способа проведения общеразвивающих упражнения является то, что все упражнения комплекса или отдельные его части выполняются непрерывно без остановки. Очередное упражнение объясняется во время выполнения предыдущего.

- а) раздельный;
- б) проходной;
- в) поточный;
- г) круговой.

27. Последовательность описания гимнастического положения следующая:

- а) голова, руки, туловище, ноги;
- б) ноги, туловище, руки, голова;
- в) руки, ноги, туловище, голова;
- г) туловище, голова, руки, ноги.

28. . Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным умениям и навыкам, называется:

- а) методикой обучения;
- б) физической культурой;
- в) физкультурно-спортивным совершенствованием;
- г) физическим воспитанием.

29. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) выполнения общеподготовительных упражнений.

30. Оценка за опорный прыжок будет составлять 0 баллов в случае, если:

- а) при прыжке сильно согнуты ноги;
- б) приземление на ноги, но затем происходит падение на спину;
- в) отталкивание произошло от начала моста;
- г) был выполнен другой прыжок.

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

Фамилия, Имя, Отчество _____
 Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

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

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____