

**XIV ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Финальный этап**

**Теоретико-методическое задание**

**Саранск 2013**

## Инструкция по выполнению задания.

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

Задания объединены в 5 групп:

**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 Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.***

***В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.***

**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. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.***

**3. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия** между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным буквами.

***Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 1 балл.***

***Неправильно указанные позиции оцениваются в минус 1 балл.***

**4. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик, факторов, средств, методов, правил, приёмов и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

***Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.***

***В задании №40 каждый неправильный ответ оценивается в минус 1 балл.***

**5. Задание-задача** предполагает: на основе изучения раздела Положения о соревнованиях «Условия определения победителей» и турнирного положения 3-х команд (см. таблицу к заданию №41) определить результат (счет) последней игры на первенство школы по баскетболу, который позволит третьей команде стать победителем соревнований.

*Любой счет в диапазоне, удовлетворяющий «Условиям определения победителей», считается верным и при условии правильного заполнения итоговой таблицы оценивается в 5 баллов.*

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение пятой группы заданий потребует больше времени.

**Время выполнения заданий – 40 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.

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**1. Инструкция к тесту вам понятна?**

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| <b>А)</b> да понятна,           | <b>Б)</b> понятна отчасти, |
| <b>В)</b> понятна не полностью, | <b>Г)</b> не понятна.      |

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

- |              |               |
|--------------|---------------|
| <b>А)</b> да | <b>Б)</b> нет |
|--------------|---------------|



- 7. Характерными задачами физического воспитания учащихся 9-11 классов являются...**
- а.** выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
  - б.** расширение фонда двигательных умений и навыков.
  - в.** овладение «школой» движений.
  - г.** формирование представлений о престижности разносторонней физической подготовленности.
- Отметьте все позиции.**
- 8. Характерными задачами физического воспитания учащихся 1-4 классов являются...**
- а.** укрепление здоровья и свода стопы, профилактика нарушений осанки.
  - б.** расширение двигательного опыта.
  - в.** формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений.
  - г.** овладение «школой» движений.
- Отметьте все позиции.**
- 9. Основными формами занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня являются...**
- а.** гимнастика до занятий.
  - б.** физкультминутки во время уроков.
  - в.** соревнования.
  - г.** физкультурные занятия в группах продленного дня.
- Отметьте все позиции.**
- 10. К количественным показателям «успеваемости» по предмету «физическая культура» относятся...**
- а.** количество побед в школьных соревнованиях.
  - б.** систематичность занятий физическими упражнениями и спортом.
  - в.** уровень физической подготовленности.
  - г.** ведение здорового образа жизни.
- 11. Под техникой физических упражнений понимают ...**
- а.** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
  - б.** способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
  - в.** определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
  - г.** видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

- 12. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...**
- а. задачами учебно-воспитательной работы.
  - б. желанием учителя физической культуры.
  - в. особенностями занимающихся.
  - г. особенностями изучаемого материала.
- Отметьте все позиции.**
- 13. Использование двигательной активности в целях получения удовольствия, достижения хорошего самочувствия и настроения, а также восстановления умственной и физической работоспособности называют ...**
- а. профессионально-прикладной физической подготовкой.
  - б. физической рекреацией.
  - в. спортом.
  - г. двигательной реабилитацией.
- 14. Укажите целесообразную последовательность стимулирования факторов (возможностей), обуславливающих выносливость в ходе одного урока физической культуры.**
- 1) аэробные возможности;
  - 2) анаэробно-гликолитические возможности;
  - 3) алактатные возможности.
- а. 1, 2, 3    б. 1, 3, 2    в. 3, 2, 1    г. 2, 1, 3
- 15. Социальная функция спорта, проявляющаяся в том, что уровень спортивных достижений служит мерилем, образцом максимального уровня человеческих возможностей обозначается как ...**
- а. эталонная.
  - б. эвристически-прогностическая.
  - в. спортивно-престижная.
  - г. эстетическая.
- 16. В процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи: ...**
- а. освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
  - б. изучение истории развития избранной спортивной дисциплины.
  - в. повышение возможностей функциональных систем организма.
  - г. воспитание морально - волевых качеств и обеспечение специальной психической подготовленности.
- Отметьте все позиции.**
- 17. 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.

18. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в...
- а. чередовании акцентированных и пассивных фаз.
  - б. частоте движений в единицу времени.
  - в. соотношении внутренних и внешних сил.
  - г. точности и конечном результате действия.
19. Выделите из перечисленных признаков двигательного действия те, которые характерны для двигательного умения:
- 1) нестабильность,                      2) слитность,                      3) неустойчивость,  
4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность.
- а. 1, 2, 3.                      б. 1, 3, 5.                      в. 1, 3, 6.                      г. 1, 3, 4.
20. Двигательные действия, отличающиеся минимизацией лишних фаз при совершенной технике, характеризуются как...
- а. ...эффектные.                      б. ...вариативные.                      в. ...экономные.                      г. ...стабильные.

### Задания в открытой форме

21. Закрытое механическое повреждение тканей и органов, характеризующееся нарушением их функций без явно выраженных морфологических изменений называется...
22. Механический прибор, используемый для измерения гибкости человека называется ...
23. Подготовка спортсмена, направленная на освоение необходимых знаний, развитие мышления, выработку мыслительных умений и навыков мыслительных операций обозначается как ...
24. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (наказывается дисквалификацией бегуна), называется ...
25. Очко, выигранное непосредственно с подачи в волейболе, когда мяч доведен до пола или произошло одно касание и мяч ушел в аут, обозначается как...
26. Пояс для защиты нижней части живота и половых органов спортсмена в отдельных видах спорта, например, в регби, в хоккее и в единоборствах называется ...
27. Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме называются ...
28. Основную группу велогонщиков в групповой шоссейной гонке обозначают как ...
29. Снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками называется ...
30. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют ...

### Задания, связанные с сопоставлением

31. Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и спорта и их определениями:

Основные понятия ТФКиС	Определения понятий
<b>1. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ</b>	А) целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
<b>2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	Б) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей
<b>3. СПОРТ</b>	В) процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
<b>4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ</b>	Г) игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижения наивысших результатов
	Д) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием физических упражнений
	Е) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре

32. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями:

Способности	Определения способностей
<b>1. "ВЗРЫВНАЯ СИЛА"</b>	А) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата
<b>2. "АМОРТИЗАЦИОННАЯ СИЛА"</b>	Б) способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью
<b>3. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>	В) возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия
<b>4. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>	Г) способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений
	Д) способность человека удерживать максимальную и субмаксимальную интенсивность работы
	Е) способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время



**33. Установите соответствие между показателями результативности техники физического упражнения и их характеристиками:**

Показатели результативности техники физического упражнения	Характеристика показателей
<b>1. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ</b>	<b>А)</b> помехоустойчивость, независимость от условий, функционального состояния спортсмена
<b>2. СТАБИЛЬНОСТИ ТЕХНИКИ</b>	<b>Б)</b> рациональное использование энергии при выполнении приемов и действий, целесообразное использование времени и пространства
<b>3. ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ</b>	<b>В)</b> соответствие решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствие уровню физической, технической, психической подготовленности.
<b>4. ЭКОНОМИЧНОСТЬ ТЕХНИКИ</b>	<b>Г)</b> способность спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы
	<b>Д)</b> способность спортсмена переиграть более сильного соперника
	<b>Е)</b> способность спортсмена маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно

**34. Установите соответствие между разновидностями эффектов «переноса» двигательного навыка и условиями их проявления:**

Разновидности эффектов переноса навыка	Условия переноса навыка
<b>1. ОДНОСТОРОННИЙ</b>	<b>А)</b> когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним
<b>2. ВЗАИМНЫЙ</b>	<b>Б)</b> когда формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении
<b>3. ПРЯМОЙ</b>	<b>В)</b> когда ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового
<b>4. КОСВЕННЫЙ</b>	<b>Г)</b> когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается
	<b>Д)</b> когда происходит перенос навыков с одного двигательного действия на другое и обратно
	<b>Е)</b> когда структура изучаемых действий имеет большое сходство

35. Установите соответствие между группами ценностей, накопленными в сфере физической культуры и их смысловым содержанием:

Группы ценностей	Смысловое содержание ценностей
1. <b>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ</b>	А) способность к рациональной организации бюджета времени
2. <b>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ</b>	Б) способность оценивать уровень физического здоровья и управлять им
3. <b>ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ</b>	В) комплексы методических руководств, рекомендаций по организации форм занятий физическими упражнениями
4. <b>МОБИЛИЗАЦИОННЫЕ</b>	Г) лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки
	Д) знания о средствах, методах и принципах управления физическим потенциалом людей
	Е) сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе

#### Задания, связанные с перечислением

36. Перечислите известные Вам показатели тренировочной нагрузки, характеризующие её с «внешней» стороны.
37. Перечислите факторы, влияющие на выбор тактики соревновательной деятельности спортсмена.
38. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.
39. Перечислите факторы, обуславливающие воздействие физических упражнений.
40. Перечислите игровые виды спорта, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом (счетом) за определенное, лимитированное регламентом время.

## Задание-задача

**41.** В спортивных играх часто складываются ситуации, когда три и более команд в конце турнира набирают одинаковое количество очков, так называемые «закрутки». Чтобы определить победителя в таких ситуациях и ранжировать команды в таблице о рангах (местах), в Положении о соревнованиях прописывают условия и порядок определения победителя. Хорошее знание этого пункта Положения позволит тренеру (капитану) команды дать правильную «установку» игрокам команды на предстоящую игру.

Перед последней встречей на первенство школы по баскетболу среди 5-х классов сложилась ситуация, когда от ее результата зависит итоговое распределение мест в турнирной таблице (см. таблицу). В случае победы команды 5 «В» класса над 5 «А» классом победителями первенства школы могут стать и 5 «А», и 5 «Б», и 5 «В» класса в зависимости от счета в последнем матче.

*Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей в играх этих команд; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече.*

№ п/п	Команды	1	2	3	очки	разница мячей	место
1	5"А"	X X	<u>23:20</u> 1	_____ –		_____	
2	5"Б"	<u>20:23</u> 0	X X	<u>31:27</u> 1	1	<u>51 – 50</u> +1	
3	5"В"	_____ –	<u>27:31</u> 0	X X		_____	

**Вопрос:** При каком исходе игры между командами 5"В" и 5"А" команда 5"Б" класса получает шанс стать победителем соревнований?

Проставьте в бланке ответов в таблицу результат игры (счет) между командами 5 «В» и 5 «А» классов, удовлетворяющий данным условиям и заполните итоговую таблицу результатов соревнования.

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

