

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ 1 ТУРА
БРЯНСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания (№ 1-10) в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. 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.

Задания в закрытой форме (№11-12) оцениваются, если отмечены все верные варианты ответов. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

1-10	а	б	в	г
------	--------------	---	---	---

11-12	а	б	в	г
-------	---	--------------	--------------	---

2. Задания в открытой форме (№13-15), то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Ответы вписывайте в бланк ответов.

3. Задания в открытой форме (№16-19) с перечислением известных составляющих, характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную позицию.

4. Задания (№20-21) в форме, предполагающей установление соответствия между понятиями и/или определениями. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую позицию.

5. Задание (№22), предполагающее установление правильной последовательности выполнения команд и их графического изображения. Записи выполняйте в бланке ответов печатными буквами.

6. Задание-кроссворд (№23). Ответы вписывайте в бланк ответов.

Использование бланка с заданиями в качестве черновика не допускается. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов; напишите свою фамилию, имя, отчество, город (село), школу и класс, который Вы представляете.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество участника Олимпиады

Город (село) _____

Школа _____

Класс _____

1 группа. Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<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
2	<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
3	<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
4	<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
5	<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

Задания в закрытой форме с выбором нескольких вариантов ответов

11	<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
----	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

2 группа. Задания в открытой форме

13. _____
14. _____
15. _____

3 группа. Задания в открытой форме с перечислением

16. _____
- _____
- _____
17. _____
- _____
- _____
18. _____
- _____
- _____
19. _____
- _____

4 группа. Задания на соответствие

20.	А	Б	В	Г	Д	Е

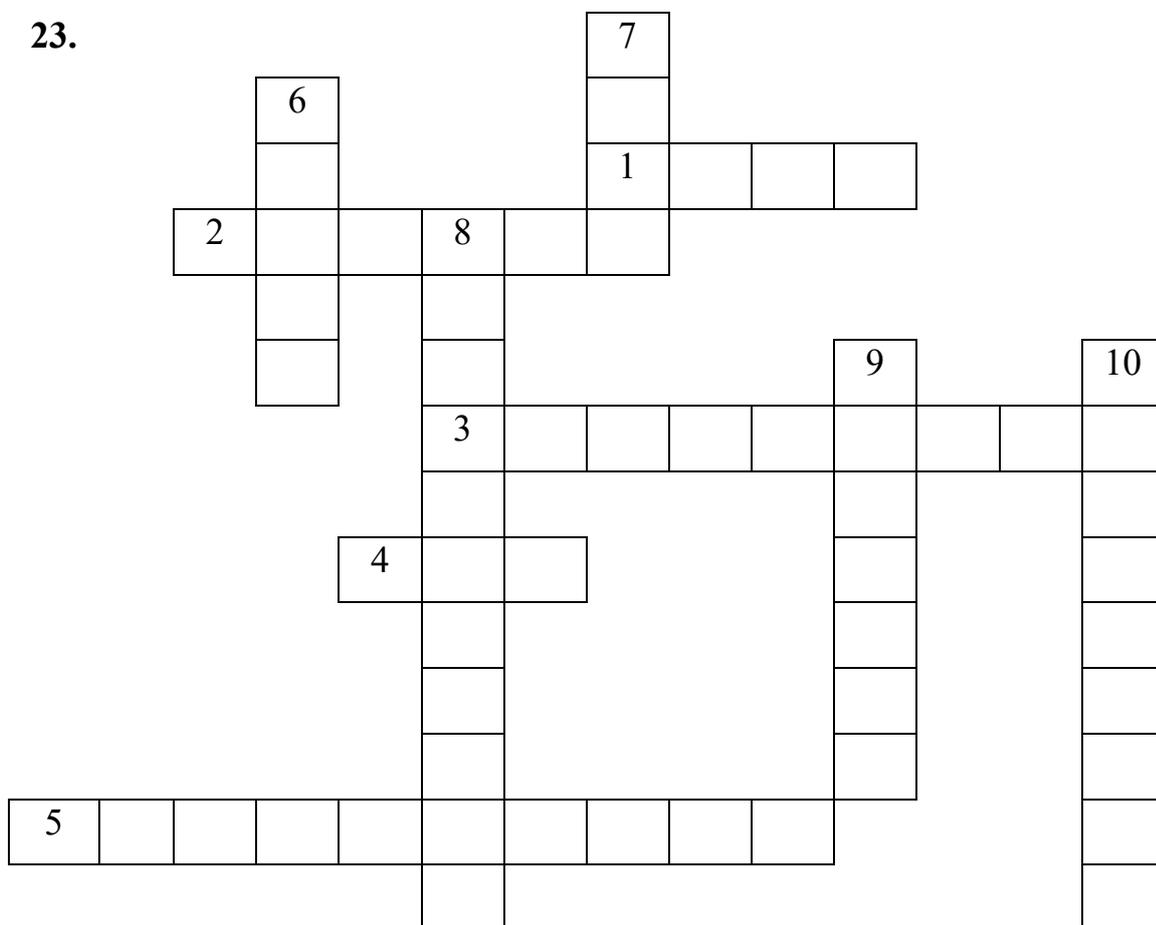
21.	1	2	3	4	5

5 группа. Задание на установление правильной последовательности

	Название команды	Правильное изображение (№)
22.		

6 группа. Задание-кроссворд

23.



Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1 группа. Задания в закрытой форме

1. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал...

- а) Соединенные Штаты Америки;
- б) Город Париж;
- в) город Токио;
- г) Франция.

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

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

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

- а) жестким;
- б) суперкомпенсаторным;
- в) экстремальным;
- г) ординарным.

4. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (дождь, шум в зале, плохое освещение в зале и т. д.).

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды...

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

6. Основным методом развития гибкости является:

- а) повторный метод;
- б) метод максимальных усилий;
- в) метод статических усилий;

г) метод переменного-непрерывного упражнения.

7. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

8. В группу координационных способностей не включается способность...

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

9. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости;
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- в) время поддержания заданной активности;
- г) максимальное потребление кислорода.

10. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;
- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.

11. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений, характеризующиеся...

- а) большим объёмом и умеренной интенсивностью;
- б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

Отметьте все позиции.

12. Функциональные возможности организма человека можно оценить по...

- а) частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке;
- б) величине максимального потребления кислорода;
- в) скорости реакции и частоте движений;

г) величине жизненной емкости легких.

Отметьте все позиции

2 группа. Задания в открытой форме

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

14. Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил в процессе медицинского обслуживания спортсмена должен нести...

15. Расстояние, которое пловец может находиться под водой на соревнованиях после старта и поворота не должно превышать метров.

3 группа. Задания в открытой форме с перечислением

16. Какие самостоятельные виды спорта включает лыжный спорт?

17. Какие способы проведения соревнований (розыгрыша) применяют в волейболе?

18. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной подготовки.

19. Перечислите основные способы выполнения прыжка в длину с разбега.

4 группа. Задания на соответствие

20. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

	Определение		Физические способности
А	Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	1	Силовые способности
Б	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата.	2	«Взрывная» сила
В	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.	3	«Амортизационная» сила
Г	Комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	4	Силовая выносливость
Д	Способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время	5	Силовая ловкость

Е	Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.	6	Общая выносливость
		7	Скоростная выносливость

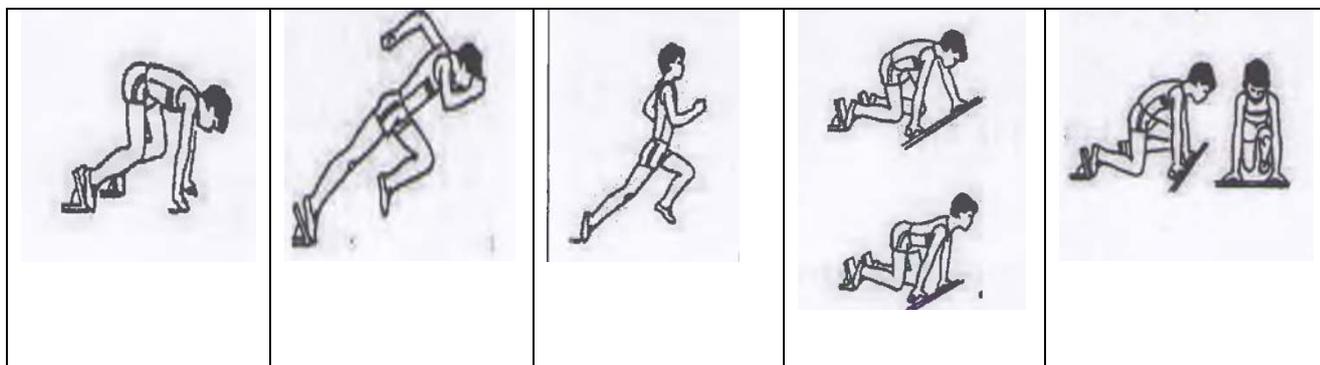
21. Укажите авторов высказываний мыслителей древности о здоровье, пользе физических упражнений, вписав соответствующую букву в бланк ответов.

	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	Гиппократ (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	Авиценна (980 года — 1037) — 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	Д	Плутарх (ок. 45-127 гг.) древнегреческий философ, биограф, моралист

5 группа. Задание на установление правильной последовательности

22. Заполните таблицу. Укажите в правильной последовательности название команд при выполнении низкого старта и определите правильное изображение, соответствующее этой команде.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



6 группа. Задание-кроссворд

23. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1	Переход из упора в вис или более низкий упор	6	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
2	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)	7	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
3	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с спорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	8	Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен
4	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	9	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу
5	Способы увеличения интервала или дистанции строя	10	Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку