

«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Многопрофильная олимпиада КГУ «Твой выбор» 2021-2022 уч.г.

**Теоретико-методическое задание (заочный этап)
Инструкция по выполнению задания**

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

Задания объединены в 4 группы:

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 можно вернуться к пропущенному заданию.

Задания этой группы оцениваются в 1 балл за правильный полный ответ. Все остальные ответы – 0 баллов

2. Задание на выбор соответствий

Задание этой группы оценивается по принципу 0,5 балла за каждую правильную пару. 3 балла – за полный ответ (0,5 балла – бонус).

3. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

Необходимо восстановить определение вписав все пропущенные слова.

Задание этой группы оценивается по принципу 1 балл за каждый правильный термин. За полный ответ бонус 1 балл.

4. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Задание этой группы оценивается по принципу 2 балла за правильный ответ.

Ответы с орфографическими ошибками считаются неправильными

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 45 минут.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задания в закрытой форме

1. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) физическую активность человека за счет сокращения мышц
- б) двигательные действия, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в) двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, оформленные и организованные по его закономерностям
- г) все двигательные действия, повышающие пульс выше 110 уд/мин

2. Обязательным в определении физической культуры является то, что она ...

- а) объединяет все ценности в области сохранения здоровья человека
- в) направлена на физическое совершенство
- б) является частью общей культуры
- г) все вышеперечисленное

3. С помощью каких упражнений развивают собственно-силовые способности?

- а) упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии максимального напряжения относительно длительное время
- б) упражнений игровой направленности, при выполнении которых требуются значительные мышечные усилия
- в) упражнений скоростного характера, при выполнении которых необходимы мощные отталкивания

4. Осанкой называется:

- а) рессорные свойства позвоночника и стоп
- б) привычная поза человека в вертикальном положении
- в) качество позвоночника, обеспечивающее удержание равновесия
- г) правильное положение тела, отвечающее эстетическим и физиологическим нормам

5. Результаты в кроссовом беге более всего зависят

- а) силы и ловкости
- б) аэробной выносливости
- в) анаэробной выносливости
- г) скорости и гибкости

6. Назовите главную идею кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- б) не стремиться к победе любой ценой, а сохранять честь и благородство на спортивной площадке
- в) относиться с уважением и быть честным по отношению ко всем соперникам, судьям, зрителям
- г) строго следовать Правилам соревнований, положениям ВАДА и Олимпийской хартии

7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется

- а) максимальным потреблением кислорода (МПК)
- б) коэффициентом проявления скоростных способностей
- в) скоростной выносливостью
- г) специальной выносливостью

8. Физические упражнения, используемые для исправления локальной недостаточности и деформаций опорно-двигательного аппарата, называются ...

- а) подводящими
- б) корригирующими
- в) общеразвивающими
- г) лечебно-физкультурным

9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а) время выполнения двигательного действия
- б) величина частоты сердечных сокращений
- в) время восстановления после нагрузки
- г) результат ортостатической пробы

10. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) слитность, автоматизированность, экономичность
- б) нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты
- в) стабильность, экономичность, вариативность
- г) быстрота, точность, ритмичность

11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) микроцикл, мезоцикл и макроцикл
- б) тренировочный, основной, соревновательный
- в) осенний, зимний, весенний, летний
- г) подготовительный, соревновательный, переходный

12. Когда и где состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1908 год, Лондон, Великобритания
- б) 1920 год, Антверпен, Бельгия
- в) 1924 год, Шамони, Франция
- г) 1932 год, Лейк-Плесид, США

13. В этих городах Олимпийские игры проходили дважды, отметьте все позиции

- а) Лондон, Великобритания
- б) Афины, Греция
- в) Лейк-Плесид, США
- г) Токио, Япония
- д) Лос-Анжелес, США
- е) Париж, Франция

Задание на выбор соответствий

14. Установите точные соответствия между двигательными тестами школьной программы по физической культуре и двигательными качествами

Качество	Тестовые упражнения
а. Быстрота	1. Наклон вперед
б. Взрывная сила	2. бег 60 м
в. Силовая выносливость	3. Прыжок в длину с места
г. Ловкость	4. Челночный бег 3х10м
д. Гибкость	5. Сгибание-разгибание рук в упоре

Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание
Восстановите определения, вписав пропущенные слова в бланк ответов.

- 15.** Основным средством физической _____ являются физические _____, которые представляют собой специально организованную физическую _____, направленную на совершенствование двигательных _____ человека.
- 16.** Физические _____ представляют собой отдельные свойства двигательного _____ человека.

17. Двигательные _____, определяющие спортивную одаренность, есть ни что иное, как имеющийся уровень физической _____ и потенциал для развития физических _____.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

18. Качественной характеристикой тренировочной нагрузки является _____ двигательной активности.
19. Общий термин для бега, езды на велосипеде и на лыжах по пересеченной местности – это _____.
20. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть _____. подготовкой.
21. Положение спортсмена на снаряде, при котором линия плечевого пояса проходит ниже точек хвата обозначается как _____.
22. Свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как _____.
23. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена проводятся соревнования в _____ беге.
24. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе _____.
25. Если упражнения требуют страховки или внимания учителя применяется _____ метод.

Вы закончили выполнение задания
Поздравляем!

Теоретико-методическое задание (заочный этап)

ФИО. _____

Школа _____ Класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

№ вопроса	Варианты ответов					
	«а»	«б»	«в»	«г»	«д»	«е»
9						
10						
11						
12						
13						

14. а - _____ б - _____ в - _____ г - _____ д - _____

№ вопроса	Ответ
15	
16	
17	

18. _____.

19. _____.

20. _____.

21. _____.

22. _____.

23. _____.

24. _____.

25. _____.

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи жюри