

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

А.И. ЗАМОГИЛЬНОВ

**СБОРНИК ОЛИМПИАДНЫХ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебное пособие

*Для учащихся старших классов общеобразовательных школ, а также
для студентов высших учебных заведений, обучающихся по профилю
Физическая культура направлений 49.03.01 Физическая культура,
44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование*

Шуя, 2019

УДК 796
ББК 75.1
З-26

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Шуйского филиала ИвГУ

Рецензенты:

А.С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»;

О.В. Кулигин, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России»

Замогильнов, А.И.

З-26 **Сборник олимпиадных заданий по предмету «Физическая культура»:** Учебное пособие / А.И. Замогильнов. – Шуя: ФГОУ ВО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2019. – 120 с.

В учебном пособии представлены олимпиадные задания, включенные в теоретико-методический тур регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» за период с 2008 по 2018 гг. Кроме того, в пособие включены дополнительные задания, составленные автором.

Данное учебное пособие никоим образом не заменяет учебники и учебные пособия по физической культуре, а лишь дают возможность старшим школьникам и студентам проверить свои знания в области теории и практики физической культуры. Учителя физической культуры и преподаватели вузов могут использовать учебное пособие при осуществлении текущего и промежуточного контроля учащихся и студентов.

Учебный материал сгруппирован в три модуля, раскрывающих содержание отдельных аспектов физической культуры: культурно-исторического, теоретико-методического и медико-биологического. Все задания представлены в различных формах: закрытого, открытого, заданиях на сопоставление, на составление определений и понятий, на перечисления, описания, а также в форме кроссворда и заданий-задач.

Учебное пособие адресовано учащимся старших классов общеобразовательных школ, а также студентам факультета физической культуры, обучающихся по профилю Физическая культура направлений 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование.

ISBN 978-5-86229-431-6

© Замогильнов А.И., 2019
© Шуйский филиал ИвГУ, 2019

Оглавление

Введение	4
Глава I. «Культурно-исторический аспекты физической культуры».....	9
1.1. История олимпийских игр древности	9
1.2. История возникновения и развития современных олимпийских и паралимпийских игр.....	12
1.3. История российского и советского спорта.....	18
1.3.1. Советские и российские спортсмены на Олимпийских и Паралимпийских играх	18
1.3.2. Советские и российские спортсмены на международной спортивной арене.....	24
1.4. Общая характеристика физической культуры и ВФСК ГТО	25
Глава 2. Теоретико-методический аспект физической культуры	35
2.1. Основы теории физической культуры. Основные понятия и определения теории физической культуры.	35
2.2. Основы методики обучения двигательным действиям	40
2.3. Основы методики воспитания физических качеств	48
2.4. Основы спортивной тренировки и методики организации и проведения спортивных соревнований.....	58
2.6. Методика решения частных задач физического воспитания. Специфическая направленность физического воспитания	75
2.7. Здоровый образ жизни и его составляющие	80
Глава 3. Медико-биологический аспект физической культуры	89
3.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональная активность человека.	89
3.2. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность	93
3.3. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Средства и методы восстановления в физической культуре и спорте.....	95
Ответы на задания	97
Ответы на задания Главы I.....	97
Ответы на задания Главы II	102
Ответы на задания Главы III	116
Рекомендуемая литература и источники.....	118