

**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады
по физической культуре для обучающихся
9 –11 классов 60 минут
Задания в закрытой форме**

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г – определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А – развития резервных возможностей организма человека;
- Б - физической подготовленности человека к жизни;
- В – сохранения и восстановления здоровья;
- Г – подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- А – через систему образовательных учреждений.
- Б - через физкультурно-спортивные клубы.
- В – непрерывно в течении жизни.
- Г – самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

- А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- Б – частоту движений в единицу времени;
- В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- Г – точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- А – малую;
- Б – среднюю;
- В – большую;
- Г – высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

А – нестандартность параметров и результатов действия;

Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;

В – стереотипность параметров действия;

Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

Б – президенту США Рузвельту;

В – Пьеру де Кубертену;

Г – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1960 г.;

Б – в 1964 г.;

В – в 1968 г.;

Г – в 2008 г.?

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

Б – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

Г – 1 июня 1934 г.?

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

В – был важной мерой в оздоровлении населения;

Г – мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А – 5 ступеней;

- Б – 7 ступеней;
- В – 9 ступеней;
- Г – 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

- А – 1890;
- Б – 1891;
- В – 1894;
- Г - 1895.

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

- А – США;
- Б – СССР;
- В – Германии;
- Г – Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

- А – лыжные гонки;
- Б – конькобежный спорт;
- В – фигурное катание;
- Г – биатлон?

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- А – угловой удар;
- Б – свободный удар;
- В – штрафной удар;
- Г – 11-метровый удар?

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

- А – Испании;
- Б – Италии;
- В – СССР;
- Г – Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:

- А – 3;
- Б – 4;
- В – 5;
- Г – 6

21. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

22. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия.
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

23. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

24. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени.
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия.

25. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

26. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

- 1. Упражнения "на выносливость".
- 2. Силовые упражнения.
- 3. Упражнения "на гибкость"
- 4. Скоростные упражнения.
- 5. Упражнения "на координацию"

- а. 1,2,3,4,5,
- б. 3,2,1,5,4.
- г. 5,4,2,3,1.
- в. 2,3,1,4,5.

27. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Развернутые плечи, ровная спина.
- г. Запрокинутая или опущенная голова.

28. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

29. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
- б. Витамины и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры.

30. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а. В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже.
- б. В 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- в. 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
- г. 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

Задания в открытой форме

- 31.** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как
- 32.** Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный
- 33.** Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как способ организации занимающихся.
- 34.** Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как
- 35.** Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как
- 36.** Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется.....
- 37.** Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как
- 38.** Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют гибкостью.
- 39.** Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется методом.
- 40.** В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют