**Теоретико-методические задания школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре для обучающихся 9 –11классов**

**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?

**Задания в открытой форме**

**21.** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как ……….

**22.** Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный ………..

**23.** Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как ……………. способ организации занимающихся.

**24.** Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как ………….

**25.** Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как ……..

**26.** Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется…………

**27.** Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как …………..

**28.** Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют …… гибкостью.

**29.** Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется ………… методом.

**30.** В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ………….

**Задания, связанные с перечислением**

**31.** Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.

**32.** Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты.

**33.** Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

**Задания, связанные с сопоставлением**

**34.** Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Название** |
| А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях | 1 - Уверенность |
| Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению | 2 - Интеллект |
| В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели | 3 - Настойчивость |

**35.** Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Название термина** |
| А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двига-тельной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» | 1 – Силовые способности |
| Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины | 2 – Силовая выносливость |
| В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц | 3 – Силовая ловкость |

**36.** Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Название** |
| А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени | 1 – Игровые действия |
| Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры | 2 – Игровые приёмы |
| В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию | 3 – Игровая ситуация |

**37.** Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные понятия** | **Направленность** |
| А – Базовая физическая культура | 1 – Обеспечение физической подготовленности человека |
| Б - Спорт | 2 – Сохранение и восстановление здоровья |
| В – Лечебная физическая культура | 3 – Достижение индивидуального максимума развития |

**38. .** Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Название** |
| А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц | 1 - Аэробика |
| Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 2 – Атлетическая гимнастика |
| В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку | 3 – Стрит- джем |

**Задания, связанные с графическим изображением**

**39.** Изобразите графически:

А. Стойка, руки вперёд в стороны.

Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

В. Стойка на коленях.

Г. Стойка на лопатках.

**40.** Изобразите графически:

А. Сед углом, руки в стороны.

Б. Выпад на правой, руки на пояс.

В. Упор лёжа, правая нога вверх.

Г. Присед, руки за голову.