

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Районный этап**  
**9-11 класс**  
**2015/2016 учебный год**

**I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Инструкция по выполнению задания**

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых 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 оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.***

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписываются в соответствующую графу бланка ответов.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.***

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания.

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, школу и класс, который Вы представляете.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**1. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:**

- а. физическим развитием;
- б. физическим воспитанием;
- в. физической культурой;
- г. спортом.

**2. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:**

- а. Гигиенические факторы;
- б. Спортивный инвентарь, снаряды и сооружения;
- в. Физические упражнения;
- г. Оздоровительные силы природы.

**3. Показателем нормального здоровья является задержка дыхания на вдохе в течение:**

- а. 40-90 сек.;
- б. 30-50 сек.;
- в. 15-30 сек.;
- г. 90-120 сек.

**4. Физические способности – это:**

- а. индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- б. способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
- в. комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
- г. физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность

**5. Видами гибкости являются:**

- а. основная, специализированная; максимальная, минимальная;
- б. пассивно-активная; узкая, широкая;
- в. возрастная, спортивная, повседневная;
- г. общая, специальная; активная, пассивная.

**6. Средствами развития координационных способностей являются:**

- а. упражнения с предметами, партнером, циклические;
- б. упражнения с элементом новизны, с ориентировкой в пространстве, с согласованием движений, на равновесие и др.
- в. силовые, ациклические упражнения, в парах, с опорой;
- г. любые физические упражнения.

**7. С какого года летние и зимние Олимпийские игры проводятся в разные годы:**

- а. 1924;
- б. 1980;
- в. 1994;
- г. 2002.

**8. Первым олимпийским чемпионом среди россиян стал:**

- а. А.Бутовский;
- б. А.Петров;
- в. Н.Орлов;
- г. Н.Панин-Коломенкин.

**9. Наибольшую пользу для здоровья приносят упражнения, которые выполняются:**

- а. длительное время и при достаточном обеспечении кислородом;
- б. с максимальным напряжением мышц с задержкой дыхания;
- в. с высокой интенсивностью в анаэробном режиме;
- г. с максимальной амплитудой движений.

**10. Оптимальная температура окружающей среды для занятий физическими упражнениями:**

- а. 12-14° С;
- б. 15-17° С;
- в. 18-20° С;
- г. 21-23° С.

**11. Стайером называется бегун-легкоатлет, преодолевающий дистанцию:**

- а. от 200 до 400 м.;
- б. от 800 до 1500 м.;
- в. от 3000 м;
- г. 42 км 195 м.

**12. Физкультпаузы и физкультминуты проводятся с целью:**

- а. повышения уровня физической подготовленности;
- б. снятия утомления, повышения работоспособности и профилактики нарушений осанки;
- в. укрепления здоровья и улучшения физического развития;
- г. повышения устойчивости внимания и сохранения мотивации к учению.

**13. Компонентой нагрузки, определяющей ее напряженность, является:**

- а. интенсивность работы;
- б. характер упражнений;
- в. адаптация организма;
- г. продолжительность и характер отдыха

**14. Показатели ЧСС после нагрузки возвращаются к исходным после:**

- а. 1-2 мин.
- б. 12-15 мин.;
- в. 5-10 мин.;
- г. более 15 мин.

**15. Двигательная активность - это:**

- а. приспособление организма к условиям жизнедеятельности;
- б. соотношение отдыха и физической нагрузки;
- в. количество энергозатрат, обеспечивающее двигательную деятельность;
- г. суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

**16. Для человека астенического телосложения характерны:**

- а. рост невысокий, короткие шея и конечности, диафрагма расположена высоко ;
- б. узкие плечи, длинные руки и ноги, рост выше среднего, мышцы развиты слабо, жировой ткани мало;
- в. прочный костный скелет, пропорциональная длина рук и ног, хорошо развитая мускулатура;
- г. широкие плечи, склонность к полноте.

**17. К каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетённых колец:**

- а. 1900 г. – Париж
- б. 1908 г. – Лондон;
- в. 1912 г. – Стокгольм;
- г. 1920 г. – Антверпен.

**18. Вячеслав Фетисов, Владислав Третьяк, Павел Буре, Илья Ковальчук – чемпионы Олимпийских игр по:**

- а. футболу;
- б. легкой атлетике;
- в. хоккею
- г. борьбе.

**19. При занятиях оздоровительным бегом основным методом тренировки является:**

- а. повторный;
- б. интервальный;
- в. переменный;
- г. равномерный.

**20. Кто из советских спортсменов стал девятикратным олимпийским чемпионом:**

- а. Лариса Латынина;
- б. Александр Карелин;
- в. Раиса Сметанина
- г. Виктор Санеев.

**Вопросы в открытой форме**

21. Уровень работоспособности и запас двигательных умений и навыков, приобретаемые в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности называется .....

22. Собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности обозначается как ...

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

24. Технические приёмы игры в единоборстве с соперником, применяемые для его обыгрывания называются .....

25. Система физических упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма обозначается как .....

26. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и т.п.) называется .....

27. 21 зимние Олимпийские игры проводились в .....

28. Летним олимпийским видом спорта, в котором участники соревнуются в дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег и плавание, называется .....

29. Временное снижение работоспособности принято называть .....

30. Устройство, предназначенное для выполнения упражнений, направленных на развитие способностей и функциональных возможностей человека либо обучения технике называется...