

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
9-11 КЛАССОВ**

Задания в закрытой форме

1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...
 - А. информация, получаемая от преподавателя.
 - Б. сама двигательная деятельность.
 - В. компьютерная игра.
 - Г. изучение учебников.

Отметьте все позиции.

2. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...
 - А. через систему образовательных учреждений.
 - Б. через физкультурно-спортивные клубы.
 - В. непрерывно в течении жизни.
 - Г. самостоятельно.

3. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...
 - А. закаливающих процедур.
 - Б. обязательных занятий.
 - В. секционных занятий.
 - Г. прогулок.

Отметьте все позиции.

4. В период обучения в общеобразовательной школе физическое воспитание осуществляется в форме...
 - А. обязательных уроков физической культуры.
 - Б. внеклассных занятий.
 - В. занятий в системе дополнительного образования.
 - Г. прогулок и дискотек.

Отметьте все позиции.

5. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями...
 - А. использовать предварительно освоенные упражнения.
 - Б. стремиться к достижению сдвигов в короткие сроки.
 - В. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.
 - Г. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

Отметьте все позиции.

6. 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.

7. В волейболе в заявку на матч можно включить не более...
 - А. 9 игроков (+ либеро).
 - Б. 10 игроков.
 - В. 12 игроков.
 - Г. 14 игроков.

8. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен...
 - А. в 1936 г.
 - Б. в 1939 г.
 - В. в 1956 г.
 - Г. в 1959 г.

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

- А. 5 ступеней.
- Б. 7 ступеней.

- В. 9 ступеней.
- Г. 11 ступеней.

10. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- А. Лев Яшин.
- Б. Эдуард Стрельцов.

- В. Игорь Нетто.
- Г. Олег Блохин.

Задания в открытой форме

11. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как...

12. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обеспечивается как...

13. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как...

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

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

16. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначаются как тренировочный ...

Задания связанные с сопоставлением

17. Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные цифрами с их основными характеристиками, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

- 1. Фронтальный.
- 2. Групповой.
- 3. Индивидуальный

А. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах.

Б. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.

В. Занимающиеся выполняют задания самостоятельно.

Г. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

18. Сопоставьте имена и фамилии, представленные в списке ученых с их вкладом в совершенствование физического воспитания, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

- 1. Витторино де Фельтре
- 2. Леонардо да Винчи.

- 3. Франсуа Рабле.
- 4. Ян Амос Каменский.

А. Изучил пропорции тела человека и механику его движений.

Б. Высказал ряд ценных мыслей по методике применения физических упражнений.

В. Содействовал распространению идей физического воспитания.

Г. Представил взаимосвязь умственного, нравственного и физического воспитания.

19. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

- 1. « Взрывная сила».

2. « Амортизационная сила»
3. Общая выносливость.
4. Силовая выносливость.

А. способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата.

Б. Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.

В. Возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Г. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.

Д. Способность человека удержать максимальную и субмаксимальную интенсивность работы.

Е. способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

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

1. Обеспечение физической подготовленности человека.
2. Достижение индивидуального максимума развития.
3. Подготовка к профессиональной деятельности.
4. Сохранение и восстановление здоровья.

Основные понятия:

А. Базовая физическая культура

Б. Спорт

В. Лечебная физическая культура

Г. Профессионально прикладная физическая культура

Задания, связанные с перечислением

21. Перечислите известные Вам показатели тренировочной нагрузки, характеризующие её с «внешней стороны».

22. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

23. Перечислите факторы, обуславливающие воздействие физических упражнений.

Задания, связанные с графическим изображением

24. Изобразите графически:

А. Широкая стойка, руки к плечам.

Б. Стойка скрестная, руки перед грудью.

В. Стойка на коленях.

Г. Выпад правой, руки на пояс

25. Изобразите графически:

А. Сед углом, ноги врозь..

Б. Присед, руки на пояс.

В. Наклон вперед, руки на пояс.

Г. Упор сидя сзади на предплечьях.