

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**Окружного этапа Всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**для учащихся 9-11 классов**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4».

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

1. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется:
  1. Физической культурой
  2. Физическим воспитанием
  3. Физическим развитием
  4. Физическим образованием
  
2. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
  1. Формирования двигательных умений и навыков
  2. Совершенствования телосложения
  3. Закаливания и физиотерапевтических процедур
  4. Обеспечения полноценного физического развития

- 3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:**
1. Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания
  2. Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни
  3. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
  4. Все представленные утверждения соответствуют действительности.
- 4. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:**
1. Игровой метод
  2. Метод сопряженного воздействия
  3. Круговой метод
  4. Метод переменного-непрерывного упражнения
- 5. Выполнение упражнения - сгибание руки в локтевом суставе, происходит за счет сокращения мышцы:**
1. Бицепса
  2. Трицепса
  3. Широчайшей
  4. Дельтовидной
- 6. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:**
1. От 7 до 11 лет
  2. От 14 до 16 лет
  3. От 17 до 18 лет
  4. От 19 до 21 года
- 7. Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной координации должен быть увеличен объем:**
1. Изокинетической работы
  2. Изометрической работы
  3. Концентрической работы
  4. Плиометрической работы
- 8. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (внутримышечных координаций и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:**

1. Механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
2. Длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
3. Композиция мышц (соотношение быстрых и медленных)
4. Все ответы верны

**9. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:**

1. Функционального состояния сердечно-сосудистой системы
2. Функционального состояния центральной нервной системы
3. Функционального состояния нервно-мышечного аппарата
4. Функционального состояния максимально задействованных анализаторов

**10. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:**

1. Метод длительной непрерывной работы
2. Метод повторной тренировки
3. Метод повторных предельных упражнений
4. Метод интервальной тренировки

**11. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:**

1. Отставленный
2. Замедленный
3. Срочный
4. Кумулятивный

**12. Общая масса тела и жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) в большей степени снижаются при упражнениях на:**

1. Силу
2. Скорость
3. Выносливость
4. Гибкость

**13. Как называется спортивный объект на котором будут проходить церемония открытия и закрытия XXII зимних Олимпийских игр:**

1. «Айсберг»
2. «Большой»
3. «Ледяной куб»
4. «Фишт»

**14. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр:**

1. 1916г.
2. 1920г.
3. 1924г.

4. 1928г.

**15. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба PWC 170. Ее основу составляет определение:**

1. Продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт
2. Мощности физических нагрузок, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.
3. ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин.
4. Выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм рт. ст.

**16. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:**

1. 200м
2. 1500м
3. 10 000м
4. Марафонскую дистанцию.

**17. При переходе от покоя к физическим нагрузкам происходит перераспределение кровотока. Максимальное снижение этого показателя наблюдается в:**

1. Органах брюшной полости
2. Легких
3. Коже
4. Мышцах

**18. Физические упражнения делятся по зонам относительной мощности, которые отличаются физиологическими характеристиками. Бег на 400м принадлежит зоне относительной мощности:**

1. Максимальной
2. Субмаксимальной
3. Большой
4. Умеренной

**19. ЧСС более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:**

1. Компенсаторной
2. Аэробной
3. Смешанной
4. Анаэробной

**20. В состоянии покоя в кровяном русле циркулирует не весь объем крови. Часть находится в депонированном состоянии. К кровяным депо относится:**

1. Поджелудочная железа
2. Селезенка
3. Желчный пузырь
4. Сердце

**21. Сколько раз на Олимпийских играх Л. Латынина становилась абсолютной чемпионкой по спортивной гимнастике:**

1. 1 раз
2. 2 раза
3. 3 раза
4. 4 раза

**22. Процесс обучения гимнастическим упражнениям рекомендуется начинать с освоения:**

1. Исходных положений
2. Подводящих упражнений
3. Основы техники упражнений
4. Главного звена техники упражнений

**23. Для воспитания гибкости применяются:**

1. Движения рывкового характера
2. Маховые упражнения с отягощениями и без них
3. Активные пружинящие упражнения
4. Движения, выполняемые с большой амплитудой

**24. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:**

1. На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая
2. На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги
3. На гимнастический мат, мягко на пятки
4. На гимнастический мат в положение основной стойки

**25. Какое количество видов мужского многоборья принято в спортивной гимнастике:**

1. 4 вида
2. 5 видов
3. 6 видов
4. 7 видов

**26. Кто пробивает технический фол в баскетболе?**

1. Только капитан команды
2. Только игрок на ком был зафиксирован фол
3. Любой игрок нападающей команды
4. Только защитник

**27. Женский баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр...**

1. В 1976 году
2. В 1972 году
3. В 1970 году
4. В 1980 году

**28. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?**

1. Правой
- 2.левой
3. Дальней
4. Ближней

**29. Игрок, выполняющий штрафной бросок в баскетболе идет на подбор мяча...**

1. Когда мяч ушел с руки
2. Когда мяч коснулся кольца
3. Когда мяч коснулся щита
4. Когда мяч попал в кольцо

**30. Сколько времени в баскетболе, команда может владеть мячом в «своей» зоне?**

1. 8 сек
2. 10 сек
3. 24 сек
4. 30 сек