**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**

**по физической культуре**

**2015-2016 учебный год**

**9-11 класс**

**Максимальный балл– 30**

Впишите свой код/шифр

**Инструкция по выполнению теоретических заданий**

**9-11 классы**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержаться как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

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 класса, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

1. **Инструкция к тесту мне…**

**а.** Понятна. **б.** Понятна отчасти. **в.** Понятна не полностью. **г.** Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

**а.** Да. **б.** Нет. **в**. Не знаю. **г.** Да, но стесняюсь.

**1. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

а) Д. Конноли;

б) К.Шуман;

в) Р.Гаррети;

г) С.Луис.

**2. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**3. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

**4. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**5. Сущность соревновательного метода состоит:**

а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;

б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;

в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной

нагрузкой;

г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

**6. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .**

а) генезис;

б) онтогенез;

в) филогенез;

г)воспитание.

**7. Под двигательной активностью понимают:**

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;

г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**8. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

а) Выносливость;

б) Быстрота;

в) Сила;

г) Координационные способности.

**9. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**10. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

а) 90/60;

б)120/70;

в) 140/90;

г) 200/100.

**11. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**12. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**13.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;

г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**14. Гиподинамия – это…**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**15. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.**

а) Для определения общей плотности урока;

б) Для определения моторной плотности урока;

в) Для построения кривой пульса;

г) Для измерения работоспособности школьников.

**16. Установите последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений…**

1. ***Закрепление . 2. Ознакомление. 3. Разучивание . 4. Совершенствование.***

а)1, 2, 3, 4;

б) 2, 3, 1, 4;

в) 3, 2, 4, 1;

г)4, 3, 2, 1.

**17.** **Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) двигательным умением;

б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

г) двигательным навыком.

**18. Физические качества – это:**

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной в) двигательной деятельности;

в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

г) двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**19. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

А) скоростными способностями;

Б) двигательной реакцией;

В) скоростью одиночного движения;

Г) скоростно-силовыми способностями.

**20.** **Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять:**

а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока;

г) в заключительной части урока.

**21. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) аэробно-анаэробной выносливостью;

г) специальной выносливостью.

**22.** **На одном тренировочном занятии воздействие на развитие физических качеств следует осуществлять в следующей последовательности:**

а) сила, быстрота, ловкость;

б) гибкость, сила, ловкость;

в) быстрота, сила, выносливость;

г) выносливость, гибкость, сила.

**23. В соответствии с классификацией, предложенной В.И. Ляхом, на какие два класса разделяются все двигательных способности?**

а) потенциальные и актуальные;

б) кондиционные и координационные;

в) абсолютные и относительные;

г) общие и специальные.

**24. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastikê, gymnazô, обозначающего …**

а) усиливаю;

б) обнаженный;

в) пластичный;

г) упражняю.

**25. Укажите последовательность выполнения элементов техники метания гранаты…**

1. **Предварительный разбег.**
2. **Держание гранаты, исходное положение.**
3. **«Скрестный» шаг.**
4. **Торможение.**
5. **«Стопорящий» шаг.**
6. **Отведение гранаты.**
7. **Финальное усилие.**
   1. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
   2. 6, 1, 3, 5, 7, 2, 4.
   3. 2, 6, 3, 1, 4, 5, 7.
   4. 2, 1, 6, 3, 5, 7, 4.

**26. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении.;

б) защите;

в) противодействии;

г) взаимодействии.

**27. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок....**

а) «ножницами»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «с разбега».

**28. Перечислите порядок чередования стилей комплексного плавания в индивидуальных заплывах.**

а) на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль;

б) брасс, на спине, баттерфляй, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй;

г) баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль.

**29. Временное снижение работоспособности принято называть …**

а) переутомлением;

б) утомлением

в) нагрузкой;

г) перегрузкой.

**30. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) применяют холод, создают покой;

б) накладывают стерильную повязку;

в) производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.