Школьный этап всероссийской олимпиады

2015-2016 учебный год

«*Физическая культура*»

9-11 классы

Теоретический тур

**1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён:**

а) в 1931 году;

б) в 1924 году;

в) в 1939 году;

г) в 1947 году.

**2. Что не является нормальным изгибом позвоночника:**

а) лордоз

б) сколиоз

в) кифоз

г) остеопороз

**3. Под закаливанием понимается процесс:**

а) формирование полного физического психического и социального благополучия;

б) адаптации организма человека к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды вследствие применения комплекса специальных и целенаправленных мероприятий;

в) сохранения температуры тела в пределах ограниченного диапазона при колебании температуры окружающей среды и уровня теплообразования в клетках и тканях организма человека;

г) формирования ответных реакций организма на воздействии низкой температуры.

**4.** **Здоровое питание – это:**

а) употребление доброкачественных продуктов питания, преимущественно животного происхождения и рациональный режим питания;

б) питание, обеспечивающее оптимальное течение всех физиологических функций, рост и развитие организма, высокую работоспособность и здоровье человека;

в) питание, содержащее необходимое количество витаминов, макро – и микроэлементов в соответствии с возрастом, полом и климатическими условиями;

г) питание натуральной экологически чистой пищи с обеспечением энергетических затрат организма.

**5. Здоровый образ жизни это:**

а) способ жизнедеятельности человека, направленный на повышение устойчивости к стрессовой ситуации и неблагоприятным условиям природной среды;

б) способ жизнедеятельности, направленный на оздоровление человеческого организма средствами физической культуры и закаливанием;

в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) индивидуальная система жизнедеятельности, направленная на поддержание высокой работоспособности и подготовку к профессиональной деятельности.

**6. Какой из физиологических показателей для оценки функционального состояния организма при самоконтроле измеряется прежде всего в условиях относительного покоя:**

а) глубина и частота дыхания;

б) время максимальной задержки дыхания;

в) обильные задержки дыхания;

г) частота сердечных сокращений.

**7. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательный навык»?**

а) результат успешной физической подготовки;

б) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции;

в) устойчивость организма к воздействию внешних факторов;

г) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано.

**8. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «спортивная форма?»**

а) экипировка спортсменов

б) саморегулирующаяся система

в) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов

г) способность к быстрому восстановлению организма

**9. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности:**

а) решать двигательные задачи в максимально короткий промежуток времени;

б) быстро, целесообразно, экономично решать двигательные задачи;

в) точно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи;

г) соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

**Перечислите все правильные ответы**

**10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к :**

а) внеклассным формам организации занятий

б) основной форме занятий физическими упражнениями в школе

в) физкультурно-оздоровительным занятиям в режиме учебного дня

г**)** форме физического воспитания в семье

**Перечислите все правильные ответы**

**11.** **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.**

Контрольно-тестовое упражнение «прыжок в длину с места» определяет уровень развития …….. способностей.

**12.** **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.**

Способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил называется ……

**13. Перечислите внутренние факторы и внешние условия, влияющие на проявление гибкости: ……..**

**14. Перечислите виды тренировочных циклов в процессе спортивной подготовки: …..**

**15. Изобразите графически (пиктограммами) упражнения**

1)1.И.п. упор лёжа, 2.Упор лёжа правым боком, 3.И.п., 4.Упор лёжа левым боком, 5.И.п.

2) 1.И.п. основная стойка, 2.Наклон, руки на пояс, 3.Наклон прогнувшись, руки на пояс, 4.Наклон, руки на пояс, 5.И.п.

3) 1.И.п. упор лёжа сзади, согнув ноги, 2.Упор лёжа сзади, 3.И.п.

4) 1.И.п. сед согнув ноги, 2.Сед в группировке, 3.Сед углом, 4.Сед в группировке, 5.И.п.

5) 1.И.п. основная стойка, мяч вниз, 2.Мяч вверх, 3.Мяч на грудь, 4.Мяч вверх, 5.И.п.

6) 1.И.п. сед ноги врозь, 2.Сед углом, руки в стороны, 3.Сед углом руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево, 4.Сед углом, руки в стороны, 5.И.п.

7) 1.И.п. основная стойка, 2.Полуприсед, руки на пояс, 3.Наклон вперёд прогнувшись, 4.Полуприсед, руки на пояс, 5.И.п.

8) 1.И.п. широкая стойка ноги врозь, 2.Наклон руки на пояс, 3.И.п., 4.Полуприсед, руки вперёд, 5.И.п.

9) 1.И.п. стоя на коленях, с упором на прямые руки, 2.Прогибание-выгибание спины, 3.И.п.

|  |  |
| --- | --- |
| 10) 1.И.п. основная стойка, палка вниз, 2.Палка на грудь, 3.Палка вверх, 4.Палка на грудь, 5.И.п. |  |