**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАОЧНОГО ТУРА
XII БРЯНСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Инструкция по выполнению задания

Уважаемый участник Олимпиады, Вам предлагаются задания по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 5 групп:

1. Задания (№ 1-17) в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. 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.

2. Задания в закрытой форме (№18-19), при выполнении которых необходимо выбрать правильные варианты из предложенных. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения. Правильным являются те, которые наиболее полно соответствуют смыслу задания.

Задания оцениваются, если отмечены все верные варианты ответов. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

1-17	а	б	в	г
------	--------------	---	---	---

18-19	а	б	в	г
-------	---	--------------	--------------	---

3. Задания в открытой форме (№20-23), то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Ответы вписывайте в бланк ответов.

4. Задания в открытой форме (№24-25) с перечислением известных составляющих, характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную позицию.

5. Задание (№26) в форме, предполагающей установление соответствия. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую позицию.

Использование бланка с заданиями в качестве черновика не допускается. 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 (село), школу и класс, который Вы представляете.

Фамилия, имя, отчество участника Олимпиады, класс, школа

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

1 группа. Задания в закрытой форме

1. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был:

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Георгий Иванович Рибопьер;
- в) Георгий Иванович Дюперрон;
- г) Лев Владимирович Урусов.

2. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала:

- а) в 1912 г.;
- б) 1920 г.;
- в) 1952 г.;
- г) 1960 г..

3. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

- а) в 1920 г.;
- б) 1922 г.;
- в) 1924 г.;
- г) 1925 г..

4. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
- в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) 1996 г. на играх . XXVI Олимпиады в Атланте, США.

5. Талисман Олимпиады впервые появился на Играх:

- а) в 1968 г. в Мехико;
- б) 1972 г. в Мюнхене;
- в) 1976 г. в Монреале;
- г) 1980 г. в Москве.

6. Наибольшее количество золотых медалей – по 9 – в современных Играх Олимпиад завоевали:

- а) Джесси Оуэне, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска;
- б) Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис;
- в) Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф;
- г) Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми.

7. В каком виде спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

- а) лыжные гонки;
- б) конькобежный спорт;
- в) фигурное катание;
- г) санный спорт.

8. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:

- а) гимнасий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром.

9. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены:

- а) в Положении об олимпийской солидарности;
- б) олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

10. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. Кулачный бой.	6. Бег
2. Верховая езда	7. Стрельба из лука
3. Прыжки в длину	8. Борьба
4. Прыжки в высоту	9. Плавание
5. Метание диска	10. Метание копья

- а) 1, 2, 3, 8, 9;
- б) 3, 5, 6, 8, 10;
- в) 1, 4, 6, 7, 9;
- г) 2, 5, 6, 9, 10.

11. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

- а) в кондиционной физической культуре;
- б) школьной физической культуре;
- в) базовой физической культуре;
- г) спорте.

12. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

13. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

а) в конце подготовительной части занятия;

б) начале основной части занятия;

в) середине основной части занятия;

г) конце основной части занятия.

14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

а) на гибкость;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) координацию.

15. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а) скоростным индексом.

б) абсолютным запасом скорости.

в) коэффициентом проявления скоростных способностей.

г) скоростной выносливостью.

16. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110-130 ударов в минуту.

б) до 140 ударов в минуту.

в) 140-160 ударов в минуту.

г) до 160 ударов в минуту.

17. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

а) втягивающий, базовый, восстановительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный и соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

2 группа. Задания в закрытой форме, при выполнении которых необходимо выбрать правильные варианты из предложенных. Отметьте все позиции.

18. В бланке ответов укажите номера представленных факторов, которые считаются основными причинами заболеваемости среди юных спортсменов:

- 1) качество врачебно-педагогического контроля;
- 2) ранняя специализация;
- 3) ранний допуск к тренировочным занятиям;
- 4) особенности методики тренировки;
- 5) физические и эмоциональные нагрузки;
- 6) воздействие внешней среды;
- 7) охлаждение, перегревание, эпидемии;
- 8) организация процесса подготовки;
- 9) специфика вида спорта;
- 10) хронические инфекции.

19. Укажите номера представленных признаков, характерных для спортивной формы:

- 1) наличие спортивного костюма и инвентаря;
- 2) быстрое вработывание;
- 3) высокая скорость восстановления;
- 4) оптимистическое настроение;
- 5) обострение специфических восприятий;
- 6) стабильно высокие результаты;
- 7) снижение иммунитета;
- 8) эмоциональная устойчивость;
- 9) адаптированность к специфическим нагрузкам;
- 10) повышение риска простудных заболеваний.

3 группа. Задания в открытой форме

Впишите соответствующие слова в бланк ответов.

20. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина ...

21. Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...

22. Быстрый переход из упора в вис называется ...

23. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни, воспитания, называется физическим ...

4 группа. Задания в открытой форме

Задание с перечислением

24. По каким признакам классифицируют физические упражнения?

25. Какие упражнения выступают в качестве средств физического воспитания.

5 группа. Задание на сопоставление

26. Сопоставьте названия видов спорта и фамилии спортсменов, завоевавших более трех олимпийских медалей.

Вид спорта	Фамилии
А. гандбол	1. Галина Кулакова
Б. легкая атлетика	2. Виктор Санеев
В. фехтование	3. Лариса Латынина
Г. синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
Д. спортивная гимнастика	5. Станислав Поздняков
Е. лыжи	6. Александр Лавров

Впишите соответствующую букву

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество участника Олимпиады _____

Город (село) _____

Школа _____

Класс _____

Телефон _____

Ф.И.О. учителя физической культуры _____

1 группа. Задания в закрытой форме

№ вопроса	<u>Варианты ответов</u>				№ вопроса	<u>Варианты ответов</u>			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	17	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					

2 группа.

Задания в закрытой форме с выбором нескольких вариантов ответов

18.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
19.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

3 группа. Задания в открытой форме

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

4 группа. Задания в открытой форме с перечислением

24. _____

25. _____

5 группа. Задание на соответствие

26.

1	2	3	4	5	6

Впишите соответствующую букву

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____