**Теоретико–методический тур 9-11 кл.**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

1) **задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один правильный.

Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

2) **задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов, из которых необходимо выбрать несколько правильных.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующих квадратов с буквами: «а», «б», «в», «г», «д».

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.**

3) **задания в открытой форме,** то есть без предложенных вариантов ответов, при выполнении которых необходимо самостоятельно подобрать определение для образования истинного утверждения. Подобранное слово вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.**

4) **задания на установление правильной последовательности явлений,** процессов, событий и др., которые приводятся в случайном порядке. Вам необходимо в бланке ответов указать правильный порядок элементов с помощью цифр 1,2,3,4 и т.д.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 5 балла.**

Максимальное количество баллов за теоретико-методический тур составляет **40 баллов.**

**Время выполнения заданий – 30 минут.**

Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу, и класс, который Вы представляете.

**Инструкция к тексту мне…**

а) понятна; б) понятна частично; в) не понятна.

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

а) да; б) нет; в) не знаю.

*Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре*

*9-11 кл. 2018-1019 уч. год*

*Задания в закрытой форме с одним вариантом ответа*

**1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» как основу:**

а) физической подготовки;

б) физического совершенствования;

в) физического воспитания;

г) Физической рекреации.

**2. При выполнении физический упражнений нагрузка считается средней, если частота дыхания человека составляет:**

а) 18-20 раз/мин;

в) 30-35 раз/мин;

б) 20-30 раз/мин;

г) более 35 раз/мин.

**3. Олимпийские игры состоят…**

а) из соревнований между странами;

б) из соревнований по летним и зимним видам спорта;

в) из игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;

г) из открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**4. Нагрузка физический упражнений характеризуется…**

а) величиной их воздействия на организм;

б) напряжением отдельных мышечных групп;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**5. Установите последовательность действий первой помощи при ранах:**

1) ввести противостолбнячную сыворотку;

2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

3) обработать края раны перекисью водорода;

4) остановить кровотечение;

5) поднять повреждённую часть тела выше туловища.

а) 1,2,3,4,5;

б) 4,3,5,2,1;

в) 2,3,4,5,1;

г) 5,4,2,1,3.

**6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем, рассматривается как:**

а) нравственное здоровье; б) физическое здоровье;

в) психическое здоровье; г) социальное здоровье.

**7. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетённых колец?**

а) 1908, Лондон; б) 1912, Стокгольм;

в) 1920, Антверпен; г) 1932, Лейк – Плейсед

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

а) Азия; б) Австралия; в) Африка; г) Европа; д) Америка.

**9. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечиваются выполнением физический упражнений при ЧСС:**

а) от 90 до 110 уд/мин;

б) от 110 до 130 уд/мин;

в) от 144 до 156 уд/мин;

г) от 180 до 210 уд/мин.

*Задания в закрытой форме с несколькими вариантами ответов*

**10. В период сдачи экзаменов наиболее целесообразными физкультурно-спортивными видами являются:**

а) спортивные игры; б) шахматы;

в) плавание; г) бег;

д) атлетическая гимнастика.

**11. В программе испытаний V ступени ВФСК ГТО к обязательным испытаниям отнесены:**

а) подтягивание;

в) бег 2000 м;

б) прыжки;

г) фехтование;

д) плавание.

**12. К методическим правилам, регламентирующим самостоятельные занятия физическими упражнениями, относятся правила:**

а) от малой нагрузки к большой;

в) от известного к неизвестному;

д) от общего к частному;

б) от простого к сложному;

г) от индивидуального к командному;

*Задания в открытой форме*

**13. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как…**

**14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как…**

**15. Умение мысленно воспроизводить движение называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**тренировкой.**

**16. Способ торможения одновременно обоими лыжами при прямых спусках называется торможение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**17. Основным средством развития координационных способностей являются упражнениями, содержащие элементы…**

*Задания на установление правильной последовательности*

**18. Расположите командно-игровые виды спорта в зависимости от размеров игровой площадки (поля):**

а) баскетбол; б) волейбол; в) гандбол; г) футбол; д) хоккей с шайбой.

**19. Установление соответствия между названиями двигательных способностей и тестов, позволяющих их измерить**

|  |  |
| --- | --- |
| **Двигательные способности** | **Контрольные упражнения** |
| **1.** Координационные | **а.** Бег на 2000 м. |
| **2.** Скоростные | **б.** Челночный бег |
| **3.** Общая выносливость | **в.** Преодоление полосы препятствий на время |
| **4.** Гибкость | **г.** Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине за 30 сек |
| **5.** Силовые | **д.** Бег на 60 м |
| **6.** Скоростно-силовые | **е.** Метание на дальность теннисного мяча |
|  | **ж.** Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке |