**Уважаемые учащиеся приглашаем вас принять активное участие в третьем заключительном туре олимпиады «Умники и Умницы физической культуры». Мы надеемся, что вы будете активными, сосредоточенными и внимательными и мы увидим вас в призерах нашей Олимпиады.**

Предлагаем вам задание заключительного тура олимпиады для 8-9 классов.

В задании представлены вопросы в закрытой и открытой форме

Форма для ответов прилагается (ниже).

**1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

1. Международный олимпийский комитет был создан в…

* 1892 г.
* 1896 г.
* 1900 г.
* 1894 г.

2. Первым олимпийским чемпионом современности стал…

* Карл Шуман;
* Джеймс Конноли.
* Альфред Хайош;
* Джон Пий Боланд;

3. Героем Олимпийских игр 1896 г. стал победитель в марафонском беге…

* Джеймс Конноли;
* Роберт Гаррет;
* Спиридон Луис;
* Альфред Хайош.

4. Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:

* Стокгольм;
* Берлин;
* Париж;
* Амстердам.

5. В каком виде деятельности требуется проявление выносливости?

* бег;
* езда на велосипеде;
* ходьба на лыжах;
* всё перечисленное.

6. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?

* в секундах;
* в метрах;
* конкретных единиц нет.
* в баллах;

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

* волейбол;
* гандбол;
* баскетбол;
* футбол.

8. В каком виде спорта проявили себя Мария Шарапова, Светлана Кузнецова, Михаил Южный, Николай Давыденко?

* теннис;
* лёгкая атлетика;
* плавание;
* спортивная гимнастика.

9. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?

а) комплекс;

б) многоборье;

в) триплекс;

г) интегральные.

10. В каком виде спорта не требуется инвентаря?

* лыжные гонки;
* плавание;
* велоспорт;
* хоккей.

11. Основная причина нарушения осанки – …

* нарушение режима питания;
* гиподинамия;
* слабость мышц;
* неправильно подобранная мебель.

12. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?

* сложно-координационные;
* скоростно-силовые;
* статические.
* циклические;

13. Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?

* выносливость;
* быстрота;
* ловкость;
* гибкость.

14. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?

* 7
* 9
* 11
* 15

15. Что характерно для правильного дыхания?

* короткий вдох и короткий выдох;
* вдох длиннее выдоха;
* максимально глубокий вдох и короткий выдох.
* выдох продолжительнее вдоха;

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

* гибкость
* быстроту
* выносливость
* координацию

17. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть…

* физическим совершенством
* физическим воспитанием
* физическим развитием
* физической подготовкой

18. Назовите имя олимпийца, который выиграл семь древних Олимпиад.

* Леонидас
* Милон
* Диагор
* Вараздат

19. Первым российским деятелем олимпийского движения был

* генерал А. Д. Бутовский
* князь Л. В. Урусов
* граф Г. И. Рибопьер
* педагог П. Ф. Лесгафт

20. Как называется Стиль лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей?

* свободный
* классический
* спуск
* сложный

21. Сколько фолов может получить игрок за одну игру в баскетболе?

* один
* два
* пять
* десять

22. При планировании двигательной нагрузки соотношение между её объемом и интенсивностью характеризуется

* обратно пропорциональной зависимостью
* числом ответных реакций организма
* показателями темпа и скорости движений
* прямо пропорциональной зависимостью

23. Наиболее распространенным в практике физического воспитания методом воспитания силовых способностей является

* метод миостимуляции
* метод упражнений, выполняемых «до отказа»
* метод контрастных заданий
* использование предельных и непредельных отягощений

24. Круговая тренировка относится к группе методов

* нестрогой регламентации нагрузки
* частичной регламентации нагрузки
* строгой регламентации нагрузки
* игровой организации процесса физического воспитания

25. Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду обозначается как

* амплитуда
* угол
* фаза
* маховое движение

26. Состояние организма, возникающее при работе, особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию, называют

* релаксация
* восстановление
* реабилитация
* усталость

27. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как …

* кислородный долг
* аэробный обмен
* анаэробный обмен
* кислородное голодание

28. Саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, называется

* релаксация
* психологическая подготовка
* идеомоторная тренировка
* аутогенная тренировка
* **Задания в открытой форме (без предложенных вариантов ответов).**

29. Промежуток между двумя последовательными празднованиями античных Олимпийских игр называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

30. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертеном на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

31. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

32. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

33. По команде «Смирно!» занимающиеся должны принять положение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Форма для ответа**

|  |  |
| --- | --- |
| Район, школа | МОБУ СОШ с.Нордовка |
| Ф.И.О. (учащегося) | Кокоулина Анна Сергеевна |
| Класс | 9 класс |
| Ф.И.О. (учителя) | Утарбаев Азамат Гумаргалеевич |

*Уважаемые участники просьба присылать ответы в предлагаемой форме, работы не соответствующие требованиям и присланные позже указанного срока комиссией рассматриваться не будут.*

Форма для ответов на задание в закрытой и открытой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * г | 12. г | 23. г |
| * б | 13. а | 24. в |
| * в | 14. в | 25. а |
| * г | 15. в | 26. б |
| * г | 16. в | 27.б |
| * г | 17. в | 28. г |
| * в | 18. б | 29. олимпиада |
| * а | 19. а | 30. Ода спорту |
| * б | 20. б | 31. ЗОЖ |
| * б | 21. в | 32. нормы ГТО |
| 11.в | 22.г | 33. основная стойка |