**Уважаемые учащиеся приглашаем вас принять активное участие в третьем 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 10-11 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. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на …

1. повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
2. решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.
3. ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
4. повышение возможностей собственной дыхательной системы.

2. Физические качества – это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
2. комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
4. врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека.

3. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:

1. Дмитрий Саутин;
2. Николай Орлов;
3. Николай Панин-Коломенкин;
4. Александр Попов.

4. Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена…

1. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
2. игроком задней линии.
3. в левом или правом углу площадке.
4. через пять секунд после свистка судьи.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

1. физкультурной группой.
2. основной медицинской группой.
3. спортивной группой.
4. здоровой медицинской группой.

6. Неловкое движение может вызвать в суставе:

1. открытый перелом.
2. ушиб.
3. вывих и растяжение связок.
4. закрытый перелом.

7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

1. подготовку к профессиональной деятельности.
2. совершенствование физических возможностей человека.
3. сохранение и восстановление здоровья.
4. физической подготовленности к жизни.

8. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

1. время поддержания заданной активности.
2. коэффициент выносливости.
3. порог анаэробного обмена (ПАНО).
4. максимальное потребление кислорода.

9. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля: (Отметьте все позиции)

1. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.
2. самочувствие и настроение.
3. умственная и физическая работоспособность.
4. частота дыхания и ЖЕЛ.

10. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)

1. лазанье в два приёма;
2. лазанье в один приём;
3. лазанье в три приёма;
4. лазанье в четыре приёма.

11. Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)

1. попеременные;
2. одновременные;
3. комбинированные;
4. прямолинейные.

12. Во время утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять в следующей последовательности…:

1. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;

2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;

3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;

4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;

5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;

6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;

7. упражнения, увеличивающие гибкость.

1. - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
2. - 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.
3. - 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
4. - 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;

13. ВФСК ГТО – это…

1. всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
2. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.
3. всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
4. высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.

14. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?

1. волейбол;
2. флорбол;
3. кёрлинг.
4. настольный теннис;

15. Какова норма показателя частоты сердечных сокращений в покое?

1. 40–50 ударов в минуту;
2. 90–100 ударов в минуту;
3. 60–70 ударов в минуту;
4. 100–110 ударов в минуту.

16. В каком из видов спорта нет приёма «ведение мяча»?

1. футбол;
2. гандбол;
3. волейбол;
4. флорбол.

17. Каким показателям должна соответствовать частота сердечных сокращений при выполнении циклических упражнений для воспитания общей выносливости?

1. 90–100 ударов в минуту;
2. 110–120 ударов в минуту;
3. 140–150 ударов в минуту;
4. 170–180 ударов в минуту.

18. Первая летняя Спартакиада народов СССР проводилась в …

1. 1956 году.
2. 1948 году.
3. 1952 году.
4. 1960 году.

19. Джоггинг – это обозначение …

1. бега трусцой.
2. вида «боевой» аэробики.
3. союз молодёжи спортивного клуба.
4. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

20. Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании …

1. собственно-силовых способностей.
2. скоростных способностей.
3. скоростно-силовых способностей.
4. общей выносливости.

21. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот, необходим …

1. витамин А.
2. витамин B 1.
3. витамин С.
4. витамин D.

22. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно …

1. витамина А.
2. витамин B 1.
3. витамин С.
4. витамин D.
5. **Задания в открытой форме (без предложенных вариантов ответов).**

23. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

24. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

25. Предметом обучения в сфере физического воспитания являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

26. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

27. Количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

28. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

29. Национальная команда СССР впервые выступила на Олимпийских играх в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ году.

30. Впервые Олимпийские игры были проведены на территории Азии в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ году.

31. Данные частоты́ сердечных сокращений при выполнении физических упражнений являются показателем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

32. Какое физическое качество обеспечивает уровень работоспособности? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

33. Какие обязательные тестовые упражнения выполняются на пятой ступени ВФСК ГТО? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Установить соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемыми для их оценки.**

34. Отметьте в бланке ответов цифру, соответствующую букве, обозначающей физические способности.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения |
| А) скоростные | 1) 6-минутный бег |
| Б) координационные | 2) наклон вперёд из положения сидя |
| В) выносливость | 3) бег 30 метров |
| Г) гибкость | 4) челночный бег 3 × 10 метров. |

**Форма для ответа**

|  |  |
| --- | --- |
| Район, школа | Г Уфа, Советский район, школа №110 |
| Ф.И.О. (учащегося) | Фаритов Аскар Ниязович |
| Класс  | 11а |
| Ф.И.О. (учителя) | Коновалова Галина Шамилевна |

*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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. а
 | 13.б | 25.физические упражнения |
| 1. в
 | 14.г | 26.тренировачный эффект  |
| 1. в
 | 15.в | 27.остаточным |
| 1. а
 | 16.б | 28. **амортизация движений** |
| 1. б
 | 17.в | 29. 1952 |
| 1. в
 | 18.а | 30. 1972 |
| 1. а,в
 | 19.а | 31. |
| 1. а
 | 20.а | 32.выносливость  |
| 1. а,г
 | 21.б | 33. **Прыжок в длину с разбега** |
| 1. а,в
 | 22.в | 34.3412 |
| 1. а,б
 | 23.здоровье |  |
| 1. б
 | 24.соскок |  |