**Уважаемые учащиеся приглашаем вас принять активное участие в олимпиаде «Знатоки спорта». Мы надеемся, что вы будете активными, сосредоточенными и внимательными и мы увидим вас в победителях и призёрах нашей Олимпиады.**

Предлагаем вам задание для первого тура олимпиады для 9-11 классов.

Задание состоит из трех частей:

* задания в закрытой форме.
* задания в открытой форме.
* задания, связанные с перечислением

Формы для ответов прилагаются (ниже).

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

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. **Содержание панкратиона в программе античных Игр Олимпиады составляли …**

**а.** …*элементы борьбы и кулачного боя.*

**б.** …*плавание,**бег,**метание и стрельба из лука.*

**в.** …*бег,**прыжки,**скачки на лошадях,**метание и борьба.*

**г.** …*скачки на лошадях и кулачный бой.*

1. **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

**а.** …*гимнасий.*

**б.** …*ипподром.*

**в.** …*стадиодром.*

**г.** …*палестра.*

1. **Президент МОК избирается тайным голосованием на:**

**а.** …*четырехлетний период.*

**б.** …*восьмилетний период.*

**в.** …*три олимпийских цикла.*

**г.** …*четыре олимпийских цикла.*

1. **Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются в…**

**а.** …*дошкольном возрасте.*

**б.** …*младшем школьном возрасте.*

**в.** …*среднем школьном возрасте.*

**г.** …*старшем школьном возрасте.*

1. **Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его… .**

**а**. …*телесность.*

**б**. …*физическое образование.*

**в.** …*физическое состояние.*

**г.** …*физическое развитие.*

1. **Специфической функцией физической культуры является…**

**а.** …*организация здорового досуга и реабилитации.*

**б.** …*достижение индивидуального максимума физического развития.*

**в.** …*подготовка к профессиональной деятельности.*

**г.** …*обеспечение полноценного физического развития.*

1. **«Фоновые» виды физической культуры обеспечивают…**

**а.** …*повышение эффективности профессиональной деятельности.*

**б.** …*достижение нормированных показателей уровня физических способностей.*

**в.** …*оптимизацию функционального состояния,**здоровый отдых и развлечения.*

**г.** …*восстановление функциональных возможностей организма.*

1. **Оптимизация физического развития происходит в процессе…**

**а.** …*закаливания и физиотерапевтических процедур.*

**б.** …*соблюдения здорового образа жизни.*

**в.** …*двигательной активности.*

**г.** …*физического воспитания.*

1. **Начальное разучивание двигательных действий осуществляется преимущественно с помощью…**

**а.** …*методов стандартного упражнения.*

**б.** …*методов вариативного упражнения.*

**в.** …*игровых методов.*

**г.** …*вербальных методов.*

1. **Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как…**

**а.** …*утомление.*

**б.** …*тренировочный эффект.*

**в.** …*нагрузку.*

**г.** …*адаптацию.*

**11. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для…**

**а.** …*совершенствования волевых качеств.*

**б.** …*формирования предстартового состояния.*

**в.** …*освоения двигательных действий.*

**г.** …*развития физических качеств.*

1. **Физическая подготовленность, достигаемая в процессе физического воспитания, характеризуется...**

**а.** ...эффективностью и экономичностью работы систем организма**.**

**б.** ...*уровнем развития систем дыхания и энергообеспечения.*

**в.** …*устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.*

**г.** …*уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.*

1. **«Интервальный» режим является наиболее распространенным при воспитании…**

**а.** …*общей выносливости.*

**б.** …*специальной выносливости.*

**в.** …*скоростно-силовых способностей.*

**г.** …*элементарных форм проявления быстроты.*

1. **Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в…**

**а.** …*подготовительной части занятия.*

**б.** …*начале основной части занятия.*

**в.** …*середине основной части занятия.*

**г.** …*конце основной части занятия.*

1. **Дозирование нагрузки на основе «максимального теста» является отличительным признаком…**

**а.** …*ритмической гимнастики.*

**в.** …*повторной тренировки.*

**б.** …*круговой тренировки.*

**г.** …*калланетики.*

1. **Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

**а.** *Спорт**–**это соревновательная деятельность.*

**б.** *Спорт**-**неотъемлемая часть физической культуры.*

**в.** *Спорт**–**это соревновательная деятельность и подготовка к ней.*

**г.** *Все утверждения сформулированы корректно.*

1. **Неравномерность развития морфо-функциональных свойств организма проявляется в …**

**а.** …*генетическом контроле фаз развития организма.*

**б.** …*гетерохронности созревания систем организма.*

**в.** …*постепенном замедлении изменения свойств организма.*

**г.** …*скачкообразном ускорении развития.*

1. **Функциональные возможности организма человека можно оценить по…**

**а.** …*частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке.*

**б.** …*величине максимального потребления кислорода.*

**в.** …*быстроте реакции и частоте движений.*

**г.** …*величине жизненной ёмкости легких.*

1. **Скоростные упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

**а.** …*координацию.*

**б.** …*силу.*

**в.** …*выносливость.*

**г.** …*гибкость.*

1. **Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует…**

**а.** …*увеличению абсолютной силы.*

**б.** …*росту мышечной массы.*

**в.** …*увеличению относительной силы.*

**г.** …*росту взрывной силы.*

1. **Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся…**

**а.** …*большим объёмом и умеренной интенсивностью.*

**б.** …*локальным воздействием на группы мышц,**в местах жировых отложений.*

**в.** …*небольшим отягощением и большим количеством повторений.*

**г.** …*большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.*

1. **Физическая культура общества в качестве компонентов включает…**

**а.** …*спорт,*

**б.** …*физическое воспитание**(образование),*

**в.** …*физическую рекреацию,*

**г.** …*двигательную реабилитацию,*

1. **Результатами деятельности в сфере физической культуры являются…**

**а.** …*достижения спортсменов,*

**б.** …*высокий уровень развития физических качеств людей,*

**в.** …*хорошее состояние здоровья людей.*

**г.** …*фонд двигательных умений и навыков.*

1. **Физическое совершенство – это…**

**а.** …*высший уровень физической культуры.*

**б.** …*мера всестороннего физического развития.*

**в.** …*эталон физического развития.*

**г.** …*состояние,**достигаемое в процессе физического воспитания.*

**Задания в открытой форме**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.*

1. 10 сентября 2013 г. В Буэнос Айресе новым президентом Международного Олимпийского Комитета был избран…
2. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику целью уравнивания шансов на успех, обозначается как…
3. Материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме, обозначается как…
4. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, обозначается как…

*Задания, связанные с перечислением*

1. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания.
2. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

**Форма для ответа**

|  |  |
| --- | --- |
| Район, школа |  |
| Ф.И.О. (учащегося) |  |
| Класс  |  |
| Ф.И.О. (учителя) |  |

*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 форме

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ответ  | №п/п | Ответ  |
|  |  | 17. |  |
|  |  | 18. |  |
|  |  | 19. |  |
|  |  | 20. |  |
|  |  | 21. |  |
|  |  | 22. |  |
|  |  | 23. |  |
|  |  | 24. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Форма для ответов на задание в открытой форме

|  |  |
| --- | --- |
| 25. |  |
| 26. |  |
| 27. |  |
| 28. |  |

Форма для ответов на задание, связанные с перечислением

|  |  |
| --- | --- |
| 29. |  |
| 30. |  |