**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…

1. 1892 г.
2. 1896 г.
3. 1900 г.
4. 1894 г.

2. Первым олимпийским чемпионом современности стал…

1. Карл Шуман;
2. Джеймс Конноли.
3. Альфред Хайош;
4. Джон Пий Боланд;

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

1. Джеймс Конноли;
2. Роберт Гаррет;
3. Спиридон Луис;
4. Альфред Хайош.

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

1. Стокгольм;
2. Берлин;
3. Париж;
4. Амстердам.

5. В каком виде деятельности требуется проявление выносливости?

1. бег;
2. езда на велосипеде;
3. ходьба на лыжах;
4. всё перечисленное.

6. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?

1. в секундах;
2. в метрах;
3. конкретных единиц нет.
4. в баллах;

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

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

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

1. теннис;
2. лёгкая атлетика;
3. плавание;
4. 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?

1. лыжные гонки;
2. плавание;
3. велоспорт;
4. хоккей.

11. Основная причина нарушения осанки – …

1. нарушение режима питания;
2. гиподинамия;
3. слабость мышц;
4. неправильно подобранная мебель.

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

1. сложно-координационные;
2. скоростно-силовые;
3. статические.
4. циклические;

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

1. выносливость;
2. быстрота;
3. ловкость;
4. гибкость.

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

1. 7
2. 9
3. 11
4. 15

15. Что характерно для правильного дыхания?

1. короткий вдох и короткий выдох;
2. вдох длиннее выдоха;
3. максимально глубокий вдох и короткий выдох.
4. выдох продолжительнее вдоха;

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

1. гибкость
2. быстроту
3. выносливость
4. координацию

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

1. физическим совершенством
2. физическим воспитанием
3. физическим развитием
4. физической подготовкой

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

1. Леонидас
2. Милон
3. Диагор
4. Вараздат

19. Первым российским деятелем олимпийского движения был

1. генерал А. Д. Бутовский
2. князь Л. В. Урусов
3. граф Г. И. Рибопьер
4. 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?

1. свободный
2. классический
3. спуск
4. сложный

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

1. один
2. два
3. пять
4. десять

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

1. обратно пропорциональной зависимостью
2. числом ответных реакций организма
3. показателями темпа и скорости движений
4. прямо пропорциональной зависимостью

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

1. метод миостимуляции
2. метод упражнений, выполняемых «до отказа»
3. метод контрастных заданий
4. использование предельных и непредельных отягощений

24. Круговая тренировка относится к группе методов

1. нестрогой регламентации нагрузки
2. частичной регламентации нагрузки
3. строгой регламентации нагрузки
4. 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

1. амплитуда
2. угол
3. фаза
4. маховое движение

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

1. релаксация
2. восстановление
3. реабилитация
4. усталость

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

1. кислородный долг
2. аэробный обмен
3. анаэробный обмен
4. 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

1. релаксация
2. психологическая подготовка
3. идеомоторная тренировка
4. аутогенная тренировка
5. **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 |  |
| 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 и открытой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 12. | 23. |
|  | 13. | 24. |
|  | 14. | 25. |
|  | 15. | 26. |
|  | 16. | 27. |
|  | 17. | 28. |
|  | 18. | 29. |
|  | 19. | 30. |
|  | 20. | 31. |
|  | 21. | 32. |
| 11. | 22. | 33. |