

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2014–2015 г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 КЛАССЫ**

**Теоретико-методический тур**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 2 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать 1 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. **Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3,5 балла.

Время выполнения всех заданий – 20 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

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

**1. Инструкция к тесту мне**

а. понятна

в. понятна не полностью

б. понятна отчасти

г. не понятна

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

а. Да

б. Нет

в. Не знаю

г. Затрудняюсь ответить

## Теоретико-методический тур

1. **В каком виде спорта была завоевана первая российская золотая олимпийская медаль современных Олимпийских игр (1908 г. – Лондон)?**
  - а) борьба классическая
  - б) лыжные гонки
  - в) фигурное катание
  - г) легкая атлетика
2. **Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?**
  - а) Азия
  - б) Австралия
  - в) Африка
  - г) Америка
3. **При планировании двигательной нагрузки соотношение между её объемом и интенсивностью характеризуется**
  - а) числом ответных реакций организма
  - б) обратно пропорциональной зависимостью
  - в) показателями темпа и скорости движений
  - г) прямо пропорциональной зависимостью
4. **Наиболее распространенным в практике физического воспитания методом воспитания силовых способностей является**
  - а) метод миостимуляции
  - б) метод упражнений, выполняемых «до отказа»
  - в) метод контрастных заданий
  - г) использование предельных и непредельных отягощений
5. **Круговая тренировка относится к группе методов**
  - а) строгой регламентации нагрузки
  - б) нестрогой регламентации нагрузки
  - в) частичной регламентации нагрузки
  - г) игровой организации процесса физического воспитания
6. **Запрещёнными фармакологическими препаратами и процедурами, используемыми с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, является(-ются)**
  - а) биологически активные добавки (БАД)
  - б) допинг
  - в) акупунктура
  - г) водорастворимые витамины

- 7. В комплексном плавании спортсмен должен преодолеть дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции. С какого из перечисленных способов плавания оно начинается?**
- а) баттерфляй
  - б) кроль на спине
  - в) брасс
  - г) вольный стиль
- 8. Чемпионат мира по плаванию на короткой воде, проводимый под эгидой Международной Федерации плавания 1 раз в 2 года, проводится**
- а) в специализированной закрытой акватории
  - б) на открытой воде
  - в) в 50-метровом бассейне
  - г) в 25-метровом бассейне
- 9. Недостаточная двигательная активность организма человека обозначается как**
- а) гипокинезия
  - б) гиподинамия
  - в) слабая активность
  - г) гипоксия
- 10. Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду обозначается как**
- а) амплитуда
  - б) угол
  - в) фаза
  - г) маховое движение
- 11. Состояние организма, возникающее при работе, особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию, называют**
- а) релаксация
  - б) восстановление
  - в) реабилитация
  - г) усталость

- 12. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как**
- а) кислородный долг
  - б) аэробный обмен
  - в) анаэробный обмен
  - г) кислородное голодание
- 13. Саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, называется**
- а) релаксация
  - б) психологическая подготовка
  - в) идеомоторная тренировка
  - г) аутогенная тренировка
- 14. Состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы, обозначается как**
- 15. Способность быстро осваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно изменившихся обстоятельств называется**

**Не забудьте перенести Ваши ответы в таблицу на титульном листе**