

# ОТВЕТЫ

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ Окружного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» для учащихся 9-11 классов

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4».

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- 1. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**
  1. Физической культурой
  2. Физическим воспитанием
  3. Физическим развитием
  4. **Физическим образованием**
- 2. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:**

1. Формирования двигательных умений и навыков
  2. Совершенствования телосложения
  3. Закаливания и физиотерапевтических процедур
  4. **Обеспечения полноценного физического развития**
3. **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:**
1. **Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания**
  2. Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни
  3. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
  4. Все представленные утверждения соответствуют действительности.
4. **Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:**
1. Игровой метод
  2. Метод сопряженного воздействия
  3. **Круговой метод**
  4. Метод переменного-непрерывного упражнения
5. **Выполнение упражнения - сгибание руки в локтевом суставе, происходит за счет сокращения мышцы:**
1. **Бицепса**
  2. Трицепса
  3. Широчайшей
  4. Дельтовидной
6. **Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:**
1. **От 7 до 11 лет**
  2. От 14 до 16 лет
  3. От 17 до 18 лет
  4. От 19 до 21 года
7. **Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной координации должен быть увеличен объем:**
1. ИсокINETической работы
  2. **Изометрической работы**
  3. Концентрической работы
  4. Плиометрической работы
8. **Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных**

**(внутримышечных координаций и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:**

1. Механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
2. Длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
3. Композиция мышц (соотношение быстрых и медленных)
4. **Все ответы верны**

**9. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:**

1. **Функционального состояния сердечно-сосудистой системы**
2. Функционального состояния центральной нервной системы
3. Функционального состояния нервно-мышечного аппарата
4. Функционального состояния максимально задействованных анализаторов

**10. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:**

1. Метод длительной непрерывной работы
2. Метод повторной тренировки
3. **Метод повторных предельных упражнений**
4. Метод интервальной тренировки

**11. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:**

1. Отставленный
2. **Замедленный**
3. Срочный
4. Кумулятивный

**12. Общая масса тела и жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) в большей степени снижаются при упражнениях на:**

1. Силу
2. Скорость
3. **Выносливость**
4. Гибкость

**13. Как называется спортивный объект на котором будут проходить церемония открытия и закрытия XXII зимних Олимпийских игр:**

1. «Айсберг»
2. «Большой»
3. «Ледяной куб»
4. **«Фишт»**

**14. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр:**

1. 1916г.
2. 1920г.
3. **1924г.**
4. 1928г.

**15. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба РВС 170. Ее основу составляет определение:**

1. Продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт
2. **Мощности физических нагрузок, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.**
3. ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин.
4. Выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм рт. ст.

**16. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:**

1. **200м**
2. 1500м
3. 10 000м
4. Марафонскую дистанцию.

**17. При переходе от покоя к физическим нагрузкам происходит перераспределение кровотока. Максимальное снижение этого показателя наблюдается в:**

1. **Органах брюшной полости**
2. Легких
3. Коже
4. Мышцах

**18. Физические упражнения делятся по зонам относительной мощности, которые отличаются физиологическими характеристиками. Бег на 400м принадлежит зоне относительной мощности:**

1. Максимальной
2. **Субмаксимальной**
3. Большой
4. Умеренной

**19. ЧСС более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:**

1. Компенсаторной
2. Аэробной
3. Смешанной
4. **Анаэробной**

**20. В состоянии покоя в кровяном русле циркулирует не весь объем крови. Часть находится в депонированном состоянии. К кровяным депо относится:**

1. Поджелудочная железа
2. **Селезенка**
3. Желчный пузырь

4. Сердце

**21. Сколько раз на Олимпийских играх Л. Латынина становилась абсолютной чемпионкой по спортивной гимнастике:**

1. 1 раз
- 2. 2 раза**
3. 3 раза
4. 4 раза

**22. Процесс обучения гимнастическим упражнениям рекомендуется начинать с освоения:**

1. Исходных положений
2. Подводящих упражнений
3. Основы техники упражнений
- 4. Главного звена техники упражнений**

**23. Для воспитания гибкости применяются:**

1. Движения рывкового характера
2. Маховые упражнения с отягощениями и без них
3. Активные пружинящие упражнения
- 4. Движения, выполняемые с большой амплитудой**

**24. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:**

- 1. На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая**
2. На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги
3. На гимнастический мат, мягко на пятки
4. На гимнастический мат в положение основной стойки

**25. Какое количество видов мужского многоборья принято в спортивной гимнастике:**

1. 4 вида
2. 5 видов
- 3. 6 видов**
4. 7 видов

**26. Кто пробивает технический фол в баскетболе?**

1. только капитан команды
2. только игрок на ком был зафиксирован фол
- 3. любой игрок нападающей команды**
4. только защитник

**27. Женский баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр...**

- 1. В 1976 году**
2. В 1972 году

3. В 1970 году
4. В 1980 году

**28. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?**

1. Правой
- 2.левой
- 3. Дальней**
4. Ближней

**29. Игрок, выполняющий штрафной бросок в баскетболе идет на подбор мяча...**

1. Когда мяч ушел с руки
- 2. Когда мяч коснулся кольца**
3. Когда мяч коснулся щита
4. Когда мяч попал в кольцо

**30. Сколько времени в баскетболе, команда может владеть мячом в «своей» зоне?**

- 1. 8 сек**
2. 10 сек
3. 24 сек
4. 30 сек