***Уважаемый участник Олимпиады!***

Вам предстоит выполнить тестовые задания.

*Выполнение тестовых заданий целесообразно организовать следующим образом:*

 не спеша, внимательно прочитайте тестовое задание;

 определите, какой из предложенных вариантов ответа наиболее верный и полный;

 зачеркните букву, соответствующую выбранному Вами ответу;

 продолжайте таким образом работу до завершения выполнения тестовых заданий;

 после выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов;

 На вопросы в открытой форме Вы должны разборчиво вписать слово (словосочетание) в бланк ответов.

 На вопрос по сопоставлению Вы должны цифру из левого столбца таблицы соотнести с буквой из второго столбца.

 На вопрос по логической последовательности Вы должны в бланк ответов внести букву, которой соответствует правильная последовательность цифр.

 На задание, связанное с перечислением, вы должны в бланке ответов перечислить как можно больше известных вам факторов.

 На задание графического типа Вы должны схематично (в виде пиктограмм) изобразить требуемые упражнения.

 На задание-кроссворд вы должны вписать ответы в бланк ответов.

*Предупреждаем Вас, что:*

 при оценке тестовых заданий, где необходимо определить один *правильный ответ*, 0 баллов выставляется как за неверный ответ, а также, если участником отмечены несколько ответов (в том числе правильный), или все ответы;

 при оценке тестовых заданий, где необходимо определить все *правильные ответы*, *0 баллов* выставляется, если участником отмечены все ответы.

Задание теоретического тура считается выполненным, если Вы вовремя сдаете его членам жюри.

**Максимальная оценка – 52,5 балла.**

**Время на выполнение заданий - 40 минут**

***Желаем вам успеха!***

Теоретико-методический тур

*Задания в закрытой форме*

**1. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал…**

а) Москва;

б) Париж;

в) Токио;

г) Лондон.

**2. Президент Международного олимпийского комитета Т. Бах является олимпийским чемпионом по:**

а) плаванию;

б) фехтованию;

в) легкой атлетике;

г) гимнастике.

**3. Священное перемирие, объявляемое на время Олимпийских игр в Древней Греции:**

а) олимпионик;

б) пентатлон;

в) экехерия;

г) элланодик.

**4.Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным антидопинговым агентством (WADA) пересматривается…**

а) не реже одного раза в год;

б) через 2 года;

в) через 3 года;

г) через 4 года (в соответствии с олимпийским циклом).

**5. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

а) работоспособности человека;

б) физических и психических качеств учащихся;

в) природных физических свойств человека;

г) техники двигательных действий.

**6.Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

а) воду, кислород и углекислый газ;

б) кислород и глюкозу;

в) воду, глюкозу, кислород и белки;

г) углекислый газ и воду.

**7.Функция дыхательных путей:**

а) Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции;

б) Защита от пыли и инфекции, газообмен;

в) Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ;

г) Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**8.Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры, при котором весь класс выполняет одно и то же задание?**

а) фронтальный;

б) поточный;

в) одновременный;

г) групповой.

**9. Техникой физических упражнений принято называть…**

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий.

**10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) основы техники;

б) ведущего звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

**11. Выносливость человека не зависит от…**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**12. Для воспитания быстроты используются…**

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**13. Упражнения «на гибкость» выполняются…**

а) до появления пота;

б) по 8-16 циклов движений в серии;

в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

г) до появления болевых ощущений.

**14. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется…**

а) скоростным индексом;

б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

**15. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

а) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);

б) коэффициент выносливости;

в) время выполнения двигательного действия;

г) продолжительность сна.

**16. Выполнение упражнения «уголок» на параллельных брусьях в течение одной минуты – это проявление…**

а) статической силы;

б) силовой выносливости;

в) выносливости;

г) координационной выносливости.

**17. Разновидностью какого метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра)?**

а) равномерного;

б) переменного;

в) интервального;

г) кругового.

**18. К циклическим видам спорта относится…**

а) фехтование;

б) велоспорт;

в) вольная борьба;

г) гимнастика.

**19. Игра во флорбол проходит на прямоугольной площадке размером**

а) 30×20 метров;

б) 40×20 метров;

в) 40×30 метров

г) 60×40 метров

*Задания в открытой форме*

20. Какой правовой документ является основным в установлении правовых, организационных, экономических и социальных основ деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации?

21. Определенный период жизни, в котором создаются оптимальные условия для развития определенных физических качеств называют …

22. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела – это…

23. Сочленение (соединение) двух или более костей называется…

24. Новый вид спорта, смесь настольного тенниса и футбола…

25. Немеждународное массовое спортивное соревнование по нескольким видам спорта, …

***Задания на «сопоставление»***

**26. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1  | по анатомическому признаку  | А  | локальные, региональные, глобальные  |
| 2  | по биомеханическому признаку  | Б  | динамические, статические (изометрические), комбинированные  |
| 3  | по особенностям режима работы мышц  | В  | максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной  |
| 4  | по охвату групп мышц  | Г  | для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног  |
| 5  | по признаку физиологических зон мощности  | Д  | циклические, ациклические, комбинированные  |

**27. Установите соответствие между разновидностями эффектов «переноса» двигательного навыка и условиями их проявления:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1  | Взаимный  | А  | когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним  |
| 2  | Прямой  | Б  | когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается  |
| 3  | Односторонний  | В  | когда происходит перенос навыков с одного двигательного действия на другое и обратно  |
| 4  | Косвенный  | Г  | когда формирование навыка в одном упражнении способствует формированию навыка в другом упражнении  |
|  |  | Д |  когда структура изучаемых действий имеет большое сходство  |

*Задания алгоритмического толка*

**28. Расположите контрольные упражнения в порядке, который необходимо соблюдать при тестировании:** а. тесты на силу; б. тесты на гибкость; в. тесты на быстроту; г. тесты на силовую выносливость; д. тесты на общую выносливость.

а) а, б, в, г, д; в) а, в, б, г, д;

б) б, в, г, д, а; г) б, в, а, г, д.

**29. Определите правильную последовательность задач образовательной группы при обучении тому или иному физическому упражнению:**

а. разучивание; б. закрепление; в. формирование; г. совершенствование; д. контроль.

а) а, б, в, г, д; в) а, в, б, г, д;

б) а, в, г, д, б; г) д, а, б, в, г.

***Задания в форме, предполагающей перечисление***

**30. Перечислите обязательные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» V ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет)…**

**31. Назовите города-организаторов чемпионата мира по футболу 2018 года.**

***Задание с графическим изображением двигательных действий***

**32. Сформулируйте название положения тела, соответствующее графическому изображению (ответ впишите в бланк ответов):**

****

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер задания** | **Ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |
| 16 |  |
| 17 |  |
| 18 |  |
| 19 |  |
| 20 |  |
| 21 |  |
| 22 |  |
| 23 |  |
| 24 |  |
| 25 |  |
| 26 |  |
| 27 |  |
| 28 |  |
| 29 |  |
| 30 |  |
| 31 |  |
| 32 |  |
| Общий балл |  |