

# ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9–11 классы

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Талисман, приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику впервые появился на Играх в ...

- а) 1968 г. в Мехико.
- б) 1972 г. в Мюнхене.
- в) 1976 г. в Монреале.
- г) 1980 г. в Москве.

3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

- а. Правительство страны.
- б. Министерство спорта.
- в. Национальный олимпийский комитет.
- г. Национальные спортивные федерации

4. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- а. амплитуда движения;
- б. подвижностью в суставах;
- в. индексом гибкости;
- г. дефицитом активной гибкости.

5. Какая национальная сборная выиграла чемпионат мира по футболу в 2022 году?

- а. Аргентина
- б. Бразилия
- в. Франция
- г. Россия

6. Игры, проведённые в Москве (1980 г.), были посвящены ... Олимпиаде.

- а. XXII – й                      в. XX – й
- б. XI – й                        г. XIX – й

7. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

- а. двигательным умением;
- б. двигательным навыком;
- в. техническим мастерством;
- г. двигательной одарённостью.

8. Закаливание солнцем в средней полбсе и на юге России рекомендуется проводить ...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приёма пищи.
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приёма пищи.
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приёма пищи.
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приёма пищи.

9. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в..

- а) США. в. Японии.  
б. Канаде. г. Германии.

10. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе обозначается как ...

- а. шаг.  
б. прыжок.  
в. скачок.  
г. падение.

11. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок ...

- а. «с разбега».  
б. «перешагивание».  
в. «перекатом».  
г. «ножницами».

12. Для развития быстроты используют:

- а) подвижные и спортивные игры;  
б) физические упражнения, выполняемые в высоком темпе;  
в) упражнения на быстроту реакции;  
г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе?

13. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...

- а) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких);  
б) МПК (максимальное потребление кислорода);  
в) ЧСС (частота сердечных сокращений).

14. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а. быстрота двигательной реакции;  
б. скорость одиночного движения;  
в. частота движений;  
г. ускорение.

15. Состояние здоровья главным образом обусловлено ...

- а. резервными возможностями организма.  
б. образом жизни.  
в. уровнем здравоохранения.  
г. отсутствием болезней.

16. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. закаливание организма.  
б. рациональное питание.  
в. двигательный режим.  
г. личная и общественная гигиена.

17. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью ...

- а) Упражнений анаэробной направленности средней и большой интенсивности.  
б. Изменения количества повторений одного и того же упражнения.  
в. Проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.  
г. Упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

18. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

- а. Скоростных упражнений.  
б. Силовых упражнений.  
в. Упражнений «на гибкость».  
г. Упражнений «на выносливость».

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а. переоценивают свои возможности.
- б. следуют указаниям преподавателя.
- в. владеют навыками выполнения движений.
- г. не умеют владеть своими эмоциями.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует ...

- а. стремление к максимальному результату.
- б. конфликтность ситуаций поединков.
- в. наличие конкретного сюжета.
- г. высокая значимость качества исполнения роли.

21. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- а. гибкость.
- б. быстроту.
- в. выносливость.
- г. координацию.

22. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...

- а. координации движений.
- б. техники движений.
- в. скоростной силы.
- г. быстроты реакции.

23. Какова структура урочных форм занятий?

- а) Вводная, разминочная, восстановительная части;
- б) вводная, основная, заключительная части;
- в) организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

24. Документом, представляющим, все аспекты организации соревнования является ...

- а. календарь соревнований.
- б. правила соревнования.
- в. положение о соревновании.
- г. программа соревнований.

25. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании ...

- а. элементарных форм проявления выносливости.
- б. общей выносливости.
- в. специальной выносливости.
- г. скоростной выносливости.

26. «Упражнения», содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в ...

- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.

27. «Упражнения», содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в ...

- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.

28. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

а. 1, 5                      в. 2, 4

б. 3, 5                      г. 2, 6

**29. Личная гигиена включает ...**

а. Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

б. Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.

в. Гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.

г. Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**30. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе индивидуальной жизни принято обозначать как физическое ...**

**31. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**32. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?**

а. При переломах плечевой и бедренной кости.

б. При переломах локтевой и бедренной кости.

в. При переломах лучевой и малоберцовой кости

г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости

**33. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б. Проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях жизни и труда.

г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

**34. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется ...** *выносливость, работоспособность.*

**35. При составлении комплексов упражнений для снижения веса рекомендуется ...**

а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

✓ 36. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется..

37. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ... *Т. Лавина*

а. Скоростных упражнений.

б. Силовых упражнений.

в. Упражнений «на гибкость».

г. Упражнений «на выносливость».

38. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...

а. Обеспечение полноценного физического развития.

б. Совершенствования телосложения.

в. Закаливания и физиотерапевтических процедур

г. Формирования двигательных умений и навыков.

39. Под физическим развитием понимается ...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

✓ в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

40. Основными источниками энергии для организма являются...

а. Белки и витамины.

б. Углеводы и жиры.

✓ в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

✓ 41. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ... *кувырок*

✓ 42. Биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма – это ... *витамины*

✓ 43. ... - кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови. *гипоксия*

✓ 44. Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей, обозначается как ... *спорт*

✓ 45. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта, и имеющий для этого все полномочия, является ... соревнования. *судья*

46. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующий его функционированию в качестве полноправного члена общества, обозначается как ... *физическое воспитание*

✓ 47. Конечной целью шахматной игры является ... *мат*

✓ 48. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках, обозначается как ... *мат*.

✓ 49. Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта, обозначается как... шаг

✓ 50. Перемещение тела человека путём выставления одной ноги и перенесения на неё массы тела обозначается как... шаг

Носитель из 50