

Тестовые задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по дисциплине «Физическая культура» 9-11 классы

1. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) подготовительных упражнения;
- б) подводящих упражнений;
- в) исходного положения;
- г) главного звена техники.

2. 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:

- а) круговой метод;
- б) игровой метод;
- в) метод строго регламентированного упражнения;
- г) метод сопряженного воздействия.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Функциональные пробы являются:

- а) весо-ростовым показателем;
- б) показателями физической подготовленности человека;
- в) показателями функционального состояния организма человека;
- г) показателями физического развития человека.

5. Выполнение каждого упражнения в строго заданной форме и в точно обусловленной нагрузкой является сущностью:

- а) соревновательного метода;
- б) метода строго регламентированного упражнения;
- в) повторного метода;
- г) игрового метода.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а) педагогическое воздействие;
- б) система занятий;
- в) тренировка;
- г) методика.

7. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
- а) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
 - 1 б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - г) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.
8. Частота сердечных сокращений в покое у физически неактивных людей составляет ...
- а) 36-38 уд/мин;
 - 0 б) 52-64 уд/мин;
 - в) 72-84 уд/мин;
 - г) 85-92 уд/мин.
9. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...
- а) частота дыхания;
 - 1 б) частота сердечных сокращений;
 - в) изменение цвета кожи;
 - г) нарушение ритма дыхания.
10. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?
- 1 а) настольный теннис;
 - б) волейбол;
 - в) гандбол;
 - г) кёрлинг.
11. При каких условиях восстановление после продолжительного бега будет более эффективным?
- а) в положении лёжа;
 - 1 б) в положении сидя;
 - в) в ходьбе;
 - г) в положении стоя.
12. В каком виде спорта запрещены удары ногами?
- а) каратэ;
 - 1 б) дзюдо;
 - в) тхэквондо;
 - г) кикбоксинг.
13. В каких видах спорта соревновательный результат зависит преимущественно от уровня технического мастерства?
- а) лёгкая атлетика, плавание, конькобежный спорт;
 - 1 б) фигурное катание, прыжки в воду, художественная гимнастика;
 - в) лыжные гонки, велоспорт, гребля;
 - г) футбол, волейбол, водное поло.

14. Психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях, которое имеет разное проявление, называется:

- а) спортивная форма;
- б) уровень психической подготовленности;
- в) предстартовое состояние;
- г) состояние тренированности.

15. Комплекс физических упражнений (общеподготовительных и специальных), выполняемых перед тренировочными занятиями или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений, называется: *разминка*

16. Строй, в котором люди размещены на одной линии один рядом с другим, называется: *радиальная шеренга*

17. Основным видом отдыха и способом восстановления сил и энергоресурсов считается ... *отсутствие активности*

18. Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, – это: *реакция тела*

19. Целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача называется: *движение*

20. Член судейской коллегии соревнований, отвечающий за фиксацию времени, показанного участниками, общего времени проведения поединка, матча – *судья*

21. Перечислите, что входило в программу древнегреческого пентатлона.

метание ядра, борьба, бег

22. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

- 2 а) растирание;
- 4 б) выжимание;
- +5 в) ударные приемы;
- 6 г) потряхивание;
- 1 д) поглаживание;
- +3 е) разминание.

23. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

	Вид спорта		Спортивный инвентарь
1)	хоккей	<i>g</i> +	а) волан
2)	биатлон	<i>ж</i> +	б) спортивное ружьё
3)	бадминтон	<i>а</i> +	в) ласты
4)	баскетбол	<i>з</i> +	г) мяч
5)	теннис	<i>е</i> +	д) клюшка
6)	плавание	<i>в</i> +	е) ракетка

24. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.

1) астенический <i>ae</i> <i>+</i>	а) узкие плечи
	б) широкие плечи
2) гиперстенический <i>бб</i> <i>+</i>	в) грудная клетка широкая и короткая
	г) пропорциональность основных размеров тела
3) нормостенический <i>аг</i> <i>+</i>	д) выраженная талия
	е) мышцы развиты слабо

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

1) подтягивание на перекладине <i>з</i> <i>+</i>	а) циклическое, естественно-прикладное, субмаксимальной мощности
2) прыжок в длину с места <i>з</i> <i>+</i>	б) динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3) бег с высоким подниманием бедра <i>аб</i> <i>-</i>	в) сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4) прыжок в высоту с разбега <i>г</i> <i>-</i>	г) силовое, динамическое, общеподготовительное
5) опорный прыжок <i>ж</i> <i>+</i>	д) специально-подготовительное, циклическое, динамическое
6) бег на 400 м <i>а</i> <i>+</i>	е) скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное
7) кувырок вперёд <i>б</i> <i>+</i>	ж) сложно-координационное, динамическое, смешанное

Итого: 25,5 б.

Handwritten signatures and marks in red ink.