

**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;
- 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;
- 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;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) изменение цвета кожи;
- г) нарушение ритма дыхания.

10. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?

- а) настольный теннис;
- б) волейбол;
- в) гандбол;
- г) кёрлинг.

11. При каких условиях восстановление после продолжительного бега будет более эффективным?

- а) в положении лёжа;
- б) в положении сидя;
- в) в ходьбе;
- г) в положении стоя.

12. В каком виде спорта запрещены удары ногами?

- а) каратэ;
- 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;
- 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: шеринга

17. Основным видом отдыха и способом восстановления сил и энергоресурсов считается ... сон

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

массаж

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

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.

бросание диска, бег

22. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

- +4 а) растирание;
- +2 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	а) волан
2) биатлон	б) спортивное ружьё +
3) бадминтон	в) ласты -
4) баскетбол	г) мяч +
5) теннис	д) клюшка +
6) плавание	е) ракетка +

24. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.

1) астенический	+	←	а) узкие плечи
		↗	б) широкие плечи
2) гиперстенический		↘	в) грудная клетка широкая и короткая
		↖	г) пропорциональность основных размеров тела
3) нормостенический		↗	д) выраженная талия
		↖	е) мышцы развиты слабо

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

1) подтягивание на перекладине	+	2	а) циклическое, естественно-прикладное, субмаксимальной мощности
2) прыжок в длину с места	-	3	б) динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3) бег с высоким подниманием бедра	-	4	в) сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4) прыжок в высоту с разбега	-	5	г) силовое, динамическое, общеподготовительное
5) опорный прыжок	+	6	д) специально-подготовительное, циклическое, динамическое
6) бег на 400 м	-	7	е) скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное
7) кувырок вперёд	+	8	ж) сложно-координационное, динамическое, смешанное

Итого: 25,5

Ab  
 24  
 25  
 26  
 27