

**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: *шеренга*

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: *воздействие*

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

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

21. Перечислите, что входило в программу древнегреческого пентатлона.
Бег, метание ядра,

22. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

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

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

Итого: 15

Handwritten signatures and marks:
 A large signature at the top right.
 A signature below it.
 A signature below that.
 A signature at the bottom right.