

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;
- 1 **в) предстартовое состояние;**
- г) состояние тренированности.

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

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

2 17. Основным видом отдыха и способом восстановления сил и энергоресурсов считается: *Сон*

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

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

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

3 21. Перечислите, что входило в программу древнегреческого пентатлона.

Метание копья и дротика, метание диска

22. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

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

23. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

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

24. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.

1) астенический $\checkmark \bar{a}, \bar{g}$	а) узкие плечи
	б) широкие плечи
2) гиперстенический $\bar{e}, \bar{e}^{\checkmark}$	в) грудная клетка широкая и короткая
	г) пропорциональность основных размеров тела
3) нормостенический $\bar{z}, \bar{z}^{\checkmark}$	д) выраженная талия
	е) мышцы развиты слабо

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

1) подтягивание на перекладине $\bar{r} +$	а) циклическое, естественно-прикладное, субмаксимальной мощности
2) прыжок в длину с места $\bar{e} +$	б) динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3) бег с высоким подниманием бедра $\bar{z} -$	в) сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4) прыжок в высоту с разбега \bar{g}	г) силовое, динамическое, общеподготовительное
5) опорный прыжок $\bar{b} -$	д) специально-подготовительное, циклическое, динамическое
6) бег на 400 м $\bar{o} +$	е) скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное
7) кувырок вперёд $\bar{v} +$	ж) сложно-координационное, динамическое, смешанное

итого: 29,5 $\bar{a} \checkmark$

[Handwritten signature]