

ТЕСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9-11 КЛАСС
(теоретическая часть)

При выполнении заданий 1-14 выберите правильный ответ из ниже предложенных и впишите в бланк ответов.

1. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- а) через систему образовательных учреждений;
- б) через физкультурно-спортивные клубы;
- в) непрерывно в течении жизни;
- г) самостоятельно.

2. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

3. Основа технической подготовки в физической культуре и спорте – это:

- а) формирование тактического мышления;
- б) формирование умений и навыков;
- в) изучение правил соревнований;
- г) формирование условных рефлексов.

4. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Какое из приведённых утверждений сформулировано некорректно?

- а) спорт – это соревновательная деятельность;
- б) спорт – неотъемлемая часть физической культуры;
- в) спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней;
- г) спорт – соблюдение определённых правил поведения.

6. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- а) физическое упражнение;
- б) гигиенические средства;
- в) фармакологические средства;
- г) природные факторы.

7. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- а) урок физической культуры;
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- в) массовый спорт;
- г) занятия в спортивной секции.

8. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, 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, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

10 Столица первых Олимпийских игр современности:

- а) Стокгольм;
- б) Париж;
- в) Лондон;
- г) Афины.

11. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;

- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.
- г) поза человека в положении сидя

12. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- а) слабую, среднюю, сильную;
- б) оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в) основную, подготовительную, специальную;
- г) с отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

13. Нормальной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее

- а) затылком, ягодицами, пятками.
- б) лопатками, ягодицами, пятками.
- в) затылком спиной, пятками.
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

14. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

При выполнении заданий 15-20, завершите утверждение записав соответствующее слово в бланк ответа.

15. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный

16. _____ закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры

17. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется _____

18. Конечная цель шахматной игры _____

19. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению _____

20. Бег по пересечённой местности обозначается как _____

21. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

22. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
б) 2,3,1,4;
в) 3,2,4,1.

Задания 23-25 на соотнесение понятий и определений. Впишите цифры в соответствующие поля бланка.

23. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
А. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

24. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А. Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б. Специализированные действия, используемые игроками для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В. Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

25. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А. Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б. Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В. Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития