

# **МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**9-11 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта**

## **1. Под техникой двигательного действия понимается:**

- а) целенаправленно взаимосвязанная и смыслоорганизованная система движений направленная на решение двигательной задачи;
- б) совокупность неизменных движений;
- в) порядок объединения отдельных моментов, сторон и черт системы движений;
- г) внешняя и внутренняя структура движения.

## **2. Кувырок – это:**

- а) вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;
- б) круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками;
- в) вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;
- г) вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой).

## **3. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:**

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

## **4. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке ФК.**

- а) одна задача;
- б) две-три задачи;
- в) четыре задачи;
- г) пять-шесть задач.

## **5. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:**

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

**6. Кто впервые в России в 18 веке ввёл физическое воспитание в учебные заведения?**

- а) Петр I
- б) А.В.Суворов
- в) Иван Грозный
- г) Николай II

**7. Спортивная тренировка – это:**

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения цели и задач спортивной тренировки.

**9. Когда впервые в Советском Союзе был введен комплекс ГТО?**

- а) 1939
- б) 1931
- в) 1918
- г) 1925

**10. Подъем – это:**

- а) целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх;
- б) переход из виса спереди в вис сзади или наоборот;
- в) переход из упора в вис или более низкий упор;

г) переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий.

**11. Строем называется:**

- а) строй – это первоначальное построение группы (занимающихся) перед уроком;
- б) строй – это первоначальное построение занимающихся в соответствии с их ростовыми показателями;
- в) строй – это установленное Уставом размещение занимающихся для совместных действий;
- г) строй – это организованная группа занимающихся для совместных действий.

**12. Под темпом понимается:**

- а) временная мера соотношения отдельных движений и фаз в целостном двигательном действии;
- б) время, затраченное на выполнение движения;
- в) количество движений в единицу времени;
- г) скорость движения.

**13. На каком из рисунков изображен наклон прогнувшись?**

а

б

в

г



**14. На каком из рисунков изображен упор лежа?**

а

б

в

г



**15. Какое положение изображено на данном рисунке?**



- а) Упор
- б) Упор присев
- в) Упор стоя согнувшись
- г) Наклон

**16. Что необходимо делать для перестроения, из одной шеренги в две после предварительного расчета на «первый», «второй»?**

- а) По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.
- б) Вторые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вправо-назад, чтобы стать в затылок первым номерам, по второму счету приставляют левую ногу.
- в) Первые номера по первому счету делают с левой ноги шаг вперед-влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по второму счету приставляют правую ногу.
- г) Первые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вперед, по второму, не приставляя левую, - шаг влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по третьему счету приставляют правую.

**17. Статическими упражнениями называются:**

- а) упражнения, выполненные медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом;
- б) упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю;

- в) упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом относительно опоры;
- г) движение тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными.

**18. Динамическими упражнениями называются:**

- а) упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю;
- б) движение тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными;
- в) упражнения, выполненные медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом;
- г) упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом относительно опоры.

**19. Принцип, раскрывающийся в общих методических правилах педагогики: от легкого - к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному:**

- а) наглядности;
- б) систематичности;
- в) сознательности и активности;
- г) доступности.

**20. Наибольший вклад Иоганн Христофор Гутс-Мутс внес в развитие ... системы гимнастики:**

- а) французской;
- б) российской;
- в) немецкой;
- г) шведской.

**21. Что означает аббревиатура ВФСК ГТО?**

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
- б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
- в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
- г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

**22. Сокольская система гимнастики возникла в:**

- а) Германии;
- б) Польше;
- в) России;
- г) Чехии.

**23. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называются:**

- а. простой двигательной реакцией;
- б. скоростью одиночного движения;
- в. скоростными способностями;
- г. быстротой движения.

**24. Способ проведения общеразвивающих упражнений, внешним признаком которого являются – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся, называется:**

- а) раздельный;
- б) проходной;
- в) поточный;
- г) круговой.

**25. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:**

- а) кумулятивным тренировочным эффектом;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

**26. Отличительным признаком данного способа проведения общеразвивающих упражнений является то, что все упражнения комплекса или отдельные его части выполняются непрерывно без остановки. Очередное упражнение объясняется во время выполнения предыдущего.**

- а) раздельный;
- б) проходной;
- в) поточный;
- г) круговой.

**27. Последовательность описания гимнастического положения следующая:**

- а) голова, руки, туловище, ноги;
- б) ноги, туловище, руки, голова;
- в) руки, ноги, туловище, голова;
- г) туловище, голова, руки, ноги.

**28. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным умениям и навыкам, называется:**

- а) методикой обучения;
- б) физической культурой;
- в) физкультурно-спортивным совершенствованием;

г) физическим воспитанием.

**29. Обучение двигательному действию начинается с:**

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) выполнения общеподготовительных упражнений.

**30. Оценка за опорный прыжок будет составлять 0 баллов в случае, если:**

- а) при прыжке сильно согнуты ноги;
- б) приземление на ноги, но затем происходит падение на спину;
- в) отталкивание произошло от начала моста;
- г) был выполнен другой прыжок.