

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта 9-11 класс

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Время выполнения теоретико-методического задания – 45 минут.

1. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) Периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) Подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
- г) Запись самочувствия в блокнот

2. Какие факторы обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) Аэробные возможности
- б) Скоростно-силовые качества
- в) Анаэробные возможности
- г) Личностные качества

3. Какие фазы выделяют в прыжке в длину с места?

- а) Отталкивание, полет, приземление
- б) Отталкивание, приземление
- в) Подготовительная, отталкивание, полет, приземление
- г) Замах, полет, приземление

4. Как называют упражнения, где сочетаются быстрота и сила?

- а) Силовые
- б) Скоростные
- в) Скоростно-силовые
- г) Собственно-силовые

5. Гиподинамия – это следствие?

- а) Нехватки витаминов
- б) Отсутствие нагрузки
- в) Большая двигательная активность
- г) Пониженная двигательная активность

6. Какой метод наиболее подходит для совершенствования скоростно-силовых упражнений?

- а) Расчлененный метод
- б) Повторный метод
- в) Интервальный метод
- г) Интенсивный метод

7. Сколько разновидностей классического лыжного хода выделяют?

- а) 3
- б) 5
- в) 6
- г) 7

8. Что означает «гимнастика» в переводе с Греческого?

- а) Растягиваю
- б) Гибкий
- в) Упражняю
- г) Пластичный

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

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

10. 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.

11. Что такое работоспособность?

- а) способность выполнять работу быстро
- б) Способность выполнять работу разного типа
- в) Способность выполнять большой объем работы
- г) Способность к быстрому восстановлению после работы

12. Как называют совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование?

- а) тренировка
- б) физические упражнения
- в) методика
- г) методические рекомендации

13. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?

- а) 1 минута
- б) 30 секунд
- в) 15 секунд
- г) 24 секунды

14. Что из нижеперечисленного запрещено в баскетболе?

- а) Игра руками
- б) Игра под кольцом
- в) Броски с середины поля
- г) Игра ногами

15. В каком году президент РФ возродил комплекс «Готов к труду и обороне»?

- а) 2012
- б) 2014
- в) 2013
- г) 2010

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. С каким именем связано возникновение паралимпийских видов спорта?

- а) Пьера де Кубертена.
- б) Людвига Гутмана.
- в) Алексея Бутовского.
- г) Жака Рогге.

18. Сборная какой страны имеет большее число побед на Чемпионате мира (ЧМ) по футболу?

- а) Аргентина.
- б) Бразилия.
- в) Германия.
- г) Италия.

19. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) Быстрый рост абсолютной силы.
- б) Функциональная гипертрофия мышц.
- в) Увеличение собственного веса.
- г) Повышается опасность перенапряжения.

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

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

21. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а) При переломах плечевой и бедренной кости.
- б) При переломах локтевой и бедренной кости.
- в) При переломах лучевой и малоберцовой кости.
- г) При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

22. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а) Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б) Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г) Круговая тренировка в интервальном режиме.

23. Назовите недостающий вид подготовки спортсмена: физическая,, техническая, тактическая.

- а) Психологическая.
- б) Валеологическая.
- в) Медицинская.
- г) Психофизиологическая.

24. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в каком виде спорта?

- а) Легкой атлетике.
- б) Теннисе.
- в) Лыжных гонках.
- г) Биатлоне.

25. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

26. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1892 год
- б) 1894 год
- в) 1986 год
- г) 1987 год

27. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

28. Какие группы физических упражнений входили в Сокольскую гимнастику, кроме упражнений без снарядов и со снарядами?

- а) Боевые
- б) Строевые
- в) Групповые
- г) Вольные

29. Ключевое качество, задействованное в челночном беге?

- а) Быстрота
- б) Координация
- в) Скорость
- г) Выносливость

30. Какую длину имеет полумарафонская дистанция?

- а) 42км 195м
- б) 27км 97,5м
- в) 28км 500м
- г) 27км 200м