

Тестовые задания для олимпиады по физической культуре для 9-11 классов

1. Термин «Олимпиада» означает:

- А** - соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- Б** - первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- В** - период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;
- Г** - год проведения Олимпийских игр.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом

- А** - гимнасий;
- Б** - амфитеатр;
- В** - стадион;
- Г** - ипподром.

3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских игр?

- А** - на вершине горы Олимп;
- Б** - на Олимпийском стадионе в Афинах;
- В** - на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- Г** - в Олимпии под эгидой МОК.

4. Где проходила Летняя Олимпиада 2016?

- А** - Франция;
- Б** - Чикаго;
- В** - Рио-де-Жанейро;
- Г** - Мадрид.

5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- А** - 100 м;
- Б** - 200 м;
- В** - 400 м;
- Г** - 500 м.

6. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- А** - в лёгкой атлетике;
- Б** - в плавании;
- В** - в борьбе и боксе;
- Г** - в хоккее.

7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- А** - позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б** - обеспечивает ритмичность работы организма;
- В** - позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- Г** - изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

8. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

- А** - метание;
- Б** - прыжок;
- В** - кувырок;
- Г** - бег.

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- А - стрельба;
- Б - фехтование;
- В - гимнастика;
- Г - верховая езда.

10. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А - морально-волевых качеств людей;
- Б - состояние здоровья человека;
- В - природных физических свойств человека;
- Г - техники двигательных действий.

11. Что называется осанкой?

- А - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Б - пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В - привычная поза человека в вертикальном положении;
- Г - антропометрические характеристики человека.

12. Структура обучения движениям обусловлена...

- А - соотношением методов обучения и воспитания;
- Б - индивидуальными особенностями обучающегося;
- В - биомеханическими характеристиками разучиваемого движения;
- Г - закономерностями формирования двигательных навыков.

13. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- А - разнообразием форм занятий;
- Б - сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности;
- В - особенностями построения урочных форм занятий;
- Г - взаимодействием эффектов занятий.

14. Какое из приведенных 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 определенных правил поведения.

15. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- А - тренировкой;
- Б - подготовкой;
- В - гипердинамией;
- Г - стимуляцией.

16. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

- А - «Нырок»;
- Б - «Ножницы»;
- В - «Перешагивание»;
- Г - «Фосбери-флоп».

17. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- А - увеличением ответных реакций организма;
- Б - показателями количества и качества двигательной активности;
- В - обратно пропорциональной зависимостью;
- Г - прямо пропорциональной зависимостью.

18. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- А - начальная скорость вылета снаряда;
- Б - угол вылета снаряда;
- В - высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
- Г - температура воздуха при метании.

19. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- А - по частоте дыхания;
- Б - по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- В - по объёму выполненной работы;
- Г - по внешним признакам.

20. Что называется разминкой?

- А - подготовка организма к предстоящей работе;
- Б - чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В - чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- Г - стартовая готовность.

21. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды называется _____.

22. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____.

23. Двигательное действие, доведенное до автоматизма, обозначается как _____.

24. Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют _____.

25. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий определяется как _____.

26. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений.

А) упражнения на координацию, прыжки	
Б) упражнения для рук и плечевого пояса	
В) упражнения на растягивание, махи	
Г) упражнения для туловища	
Д) упражнения для ног	
Е) упражнения типа «потягивание»	

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

Содержание	Название
А – готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения	1 - Настойчивость
Б – способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.	2 - Решительность
В – стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Смелость

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

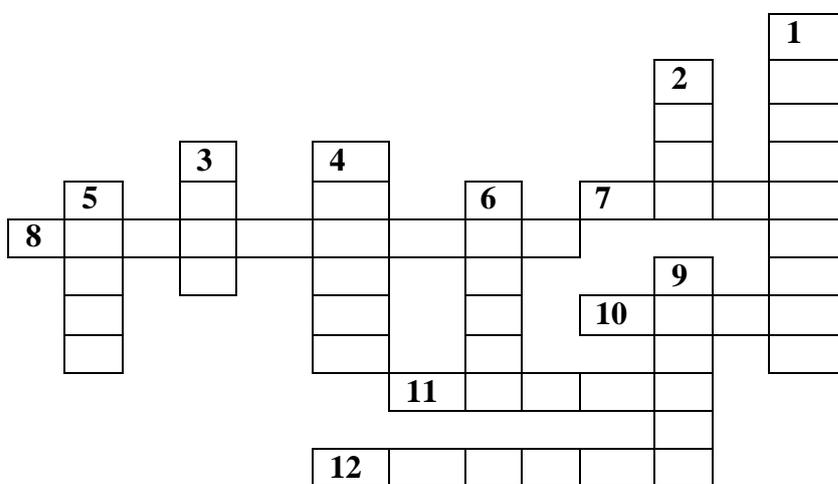
Содержание	Название термина
А – положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата	1 – Мах
Б – положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально	2 – Вис
В – свободное движение тела относительно оси вращения	3 – Выпад

29. Сопоставьте пиктограммы ГТО с видами испытаний (тестов):

1		а) прыжок в длину с места
2		б) рывок гири
3		в) челночный бег
4		г) поднимание туловища

30. Решите кроссворд на тему «Виды спорта и инвентарь», записав ответы— слова в бланки ответов.

По горизонтали		По вертикали	
7.	Вид зимнего спорта	1.	Вид спорта, в котором используют ракетку и волан
8.	Спортивная игра с мячом	2.	Спортивная обувь
10.	Игра с мячом на воде	3.	Сражение на ринге
11.	На них съезжают с гор зимой	4.	Игра с мячом на поле
12.	Обувь фигуриста	5.	Предмет, нужный для игры в хоккей
		6.	Вид спорта, необходимый при защите
		9.	Подобие коньков для езды по асфальту



Время выполнения теоретико-методической части – 45 минут.