

Муниципальный этап всероссийской олимпиады  
2019-2020 учебный год  
«Физическая культура»  
9-11 классы  
Теоретический тур

**1. Физическая культура со сменой общественной формации ...**

- а) не изменяется
- б) изменяется
- в) всегда неизменна
- д) изменяется только при переходе из рабовладельческого строя в феодальный.

**2. Главной целью физического воспитания является ...**

- а) повышение физической работоспособности
- б) укрепление индивидуального здоровья
- в) формирование физической культуры личности
- г) достижение физического совершенства

**3. Получение травмы при игре на мокром полу в первую очередь относится к ...**

- а) несоблюдению гигиенических правил физкультурных занятий
- б) несоблюдению техники безопасности
- в) нарушению дисциплины на физкультурных занятиях
- г) нарушению правил конкретной спортивной игры.

**4. Какие клетки, входящие в состав крови, переносят кислород к тканям?**

- а) лейкоциты
- б) тромбоциты
- в) эритроциты
- г) фагоциты

**5. При игре в гандбол играют ...:**

- а) три тайма по двадцать минут
- б) два тайма по тридцать минут
- в) два тайма по двадцать минут
- г) три тайма по пятнадцать минут.

**6. В каком случае прыжки через скакалку развивают преимущественно ловкость?**

- а) при увеличении темпа прыжков
- б) при увеличении продолжительности прыжков
- в) при усложнении прыжков
- г) при изменении массы и длины скакалки.

**7. Упражнения относительно низкой интенсивности, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется с участием кислорода, называются ...**

- а) ациклическими
- б) аэробными
- в) анаэробными
- г) смешанными.

**8. К упражнениям на выявление уровня развития скоростно-силовой выносливости относится ...:**

- а) подтягивание на перекладине
- б) сгибание и разгибание рук в упоре
- в) рывок гири одной рукой за 4 минуты.
- г) поднятие и опускание туловища из положения лёжа за 1 минуту

**9. При двигательной деятельности головокружение относится к ...:**

- а) внешним признакам утомления
- б) слабой физической подготовленности
- в) внутренним признакам утомления
- г) несоответствию паспортного и биологического возраста.

**10. Для преимущественного развития мышц спины при подтягиваниях на перекладине надо подтягиваться ...**

- а) средним хватом до касания её грудью
- б) узким хватом до касания её подбородком
- в) широким хватом до касания её затылком
- г) средним хватом с согнутыми ногами

**11. Объём физической нагрузки определяется:**

- а) количеством упражнений
- б) затратами времени на занятие
- в) частотой сердечных сокращений
- г) километражем
- д) скоростью движений

**перечислите все правильные ответы**

**12. В скандинавской ходьбе согласованность движений рук и ног определяется следующим:**

- а) одновременным движением вперёд правой (левой) ноги и левой (правой) руки.
- б) одновременным движением вперёд правой (левой) ноги и правой (левой) руки.
- в) сгибанием одной руки и одновременным полным разгибанием другой руки.
- г) сгибанием (разгибанием) обеих рук одновременно.

**перечислите все правильные ответы**

**13. Тренировочные эффекты физических упражнений подразделяются на**

...

- а) общий
- б) следовый
- в) ближайший (отставленный)
- г) кумулятивный
- д) частный

**перечислите все правильные ответы**

**14. В зависимости от режима работы мышц выделяют виды силовой выносливости:**

- а) координационную
- б) статическую
- в) прыжковую
- г) динамическую.

**перечислите все правильные ответы**

**15. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности ...**

- а) быстро, целесообразно, экономично решать двигательные задачи;
- б) решать двигательные задачи в максимально короткий промежуток времени;
- в) совершать двигательные действия с максимальной амплитудой;
- г) соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

**перечислите все правильные ответы**

**16. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Когда в спортивной командной игре каждый игрок защищает определённую зону, это называется ... системой защиты**

**17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Повторяемость действий, направленных на физические и психические свойства человека, и совершенствование способа исполнения этих действий называется ...**

**18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Способ проведения соревнований, когда все участвующие команды встречаются друг с другом называется .....**

**19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Взаимодействие навыков, при котором имеющийся навык тормозит формирование нового навыка, называют .... переносом.**

20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Жизненная ёмкость лёгких является важной характеристикой функционального состояния ...**

21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

**Физические упражнения наиболее эффективно применять при ... виде ожирения.**

22. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**В России устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности, определяет основные принципы законодательства в области физической культуры и спорта ...**

23. Перечислите, от чего зависят спады и подъёмы в двигательной активности у человека: ....

24. Перечислите тестовые испытания из действующего Комплекса ГТО для IV-V ступени, относящиеся к испытаниям по выбору участника: ...

25. Перечислите основные элементы игры в баскетбол: ...

26. Перечислите, что необходимо указать в Положении о конкретном спортивном соревновании: .....

27. Перечислите варианты лыжных ходов: ....

28. В бланке ответов укажите соответствие социального феномена и его сути:

1. Общая физическая подготовка	А. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов
2. Специальная физическая подготовка	Б. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	В. Избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений.
4. Адаптивная физическая культура	Г. Укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки

**29. В бланке ответов укажите соответствие структурно-функциональных элементов системы тренировочно-соревновательной подготовки:**

1. Система соревнований	А. Индивидуальные возможности
2. Система отбора и спортивной ориентации	Б. Финансирование
3. Система факторов оптимизации	В. Воспитание личности и интеллекта
4. Система спортивной тренировки	Г. Регламентация поведения спортсменов, судей

**30. Решите кроссворд, вписав в бланке ответов необходимые слова**

**По вертикали:**

1 - вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор

2 - вид борьбы на руках между двумя участниками

3 - вид спортивного плавания на груди (разновидность брасса), при котором обе руки одновременно выносятся для гребка над водой, совершая вращательные движения в вертикальной плоскости

**По горизонтали:**

1 - система физических занятий на воде, направленная на развитие выносливости, гибкости, силы и координации, коррекция телосложения

2 - свободное движение оси вращения

3 - бег по пересечённой местности

4 - потребность, которую человек пытается удовлетворить в данной ситуации.

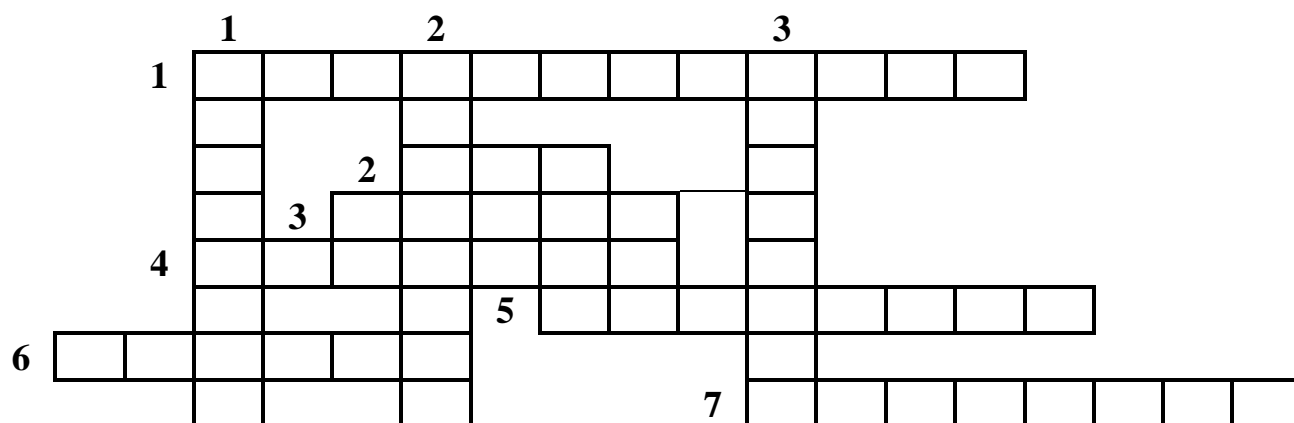
5 - не только отсутствие болезней и их симптомов, но и полное физическое, психическое, социальное благополучие

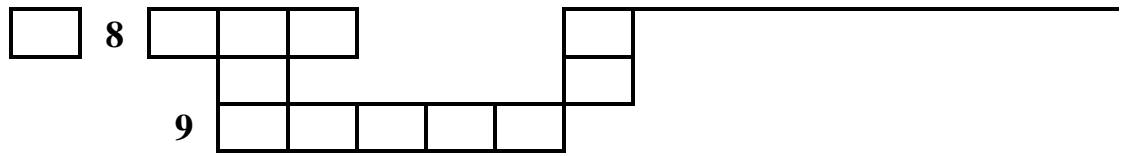
6 - командный неконтактный вид спорта, входящий в семейство игр, в которых используются бита и мяч

7 - способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации

8 - подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т. п.) от груди вверх из исходного положения, стоя, лежа на скамье или сидя

9 - спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек





**Вы выполнили задание.  
Поздравляем!**