

# Теоретико-методические задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре для 9-11 классов

## Задания в закрытой форме

- 1. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...**
  - а. 1952 г. на VI Играх в Осло (Норвегия).
  - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
  - в. 1956 г. на VII Играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
  - г. 1960 г. на VIII Играх в Скво Велли (США).
- 2. Отличительным признаком физической культуры является...**
  - а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
  - б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
  - в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
  - г. определенным образом организованная двигательная активность.
- 3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**
  - а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
  - б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
  - в. совершенствовании природных, физических свойств людей.
  - г. создании специфических духовных ценностей.
- 4. Физическая подготовка представляет собой...**
  - а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
  - б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
  - в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
  - г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- 5. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**
  - а. обеспечения полноценного физического развития.
  - б. совершенствования телосложения.
  - в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
  - г. формирования двигательных умений и навыков.
- 6. Подготовительные упражнения применяются...**
  - а. если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
  - б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
  - в. если обучающийся недостаточно физически развит.
  - г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- 7. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...**
  - а. быстрый рост абсолютной силы.
  - б. движения, выполняемые с большой амплитудой.
  - в. пружинящие движения.
  - г. маховые движения с отягощением и без него.
- 8. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
  - а. физической подготовленности человека к жизни.
  - б. развития резервных возможностей организма человека.
  - в. сохранения и восстановления здоровья.
  - г. подготовка к профессиональной деятельности.
- 9. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**
  - а. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
  - б. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
  - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
  - г. год проведения Олимпийских игр.

**10. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**

- а. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (США).
- б. 1994 г. на XVII Играх в Лиллехаммере (Норвегия).
- в. 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле (Франция).
- г. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне (Испания).

**11. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке?**

<b>1. Сила.</b>	<b>2. Быстрота.</b>	<b>3. Гибкость.</b>	<b>4. Выносливость.</b>
а. 1,2,3,4.			
б. 2,3,1,4.			
в. 4,3,2,1.			
г. 3,2,4,1.			

**12. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Кулачный бой.    | 6. Бег.              |
| 2. Верховая езда.   | 7. Стрельба из лука. |
| 3. Прыжки в длину.  | 8. Борьба.           |
| 4. Прыжки в высоту. | 9. Плавание.         |
| 5. Метание диска.   | 10. Метание копья.   |

- а. 1,2,3,8,9.
- б. 3,5,6,8,10.
- в. 1,4,6,7,9.
- г. 2,5,6,9,10.

**13. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...**

- а. предпочтения преподавателя.
- б. количества элементов, составляющих двигательное действие.
- в. возможности расчленения двигательного действия.
- г. сложности двигательного действия.

**14. Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...**

- а. функциональными системами.
- б. физическими качествами.
- в. мышечными напряжениями.
- г. координационными способностями.

**15. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**

- а. преодолевающем режиме.
- б. удерживающем режиме.
- в. уступающем режиме.
- г. статическом режиме.

**16. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**

- а. челночного бега.
- б. прыжков в глубину.
- в. подвижных игр.
- г. приседаний со штангой.

**17. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. быстрый рост абсолютной силы.

**18. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а. подвижных и спортивных игр.
- б. выпрыгиваний вверх с места.
- в. скоростно-силовых упражнений.
- г. прыжков в глубину.

**19. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр...**

- а. V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.).
- б. VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.).
- в. X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.).
- г. XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

**20. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

- а. нападении.
- б. защите.
- в. противодействии.
- г. взаимодействии.

### **Задания в открытой форме**

**Завершите определение, вписав соответствующие слова в бланк ответов**

**21. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...**

**22. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни, воспитания называется физическим...**

**23. Свободное движение тела относительно оси вращения называется...**

**24. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется...**

**25. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...**

**26. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются...**

### **Задания, связанные с перечислением**

**27. Назовите спортсменов Брянской области, призеров Олимпийских игр...**

**28. «Положение о соревнованиях» включает следующие разделы...**

**29. Олимпийские виды спорта, включающие соревнования на воде...**

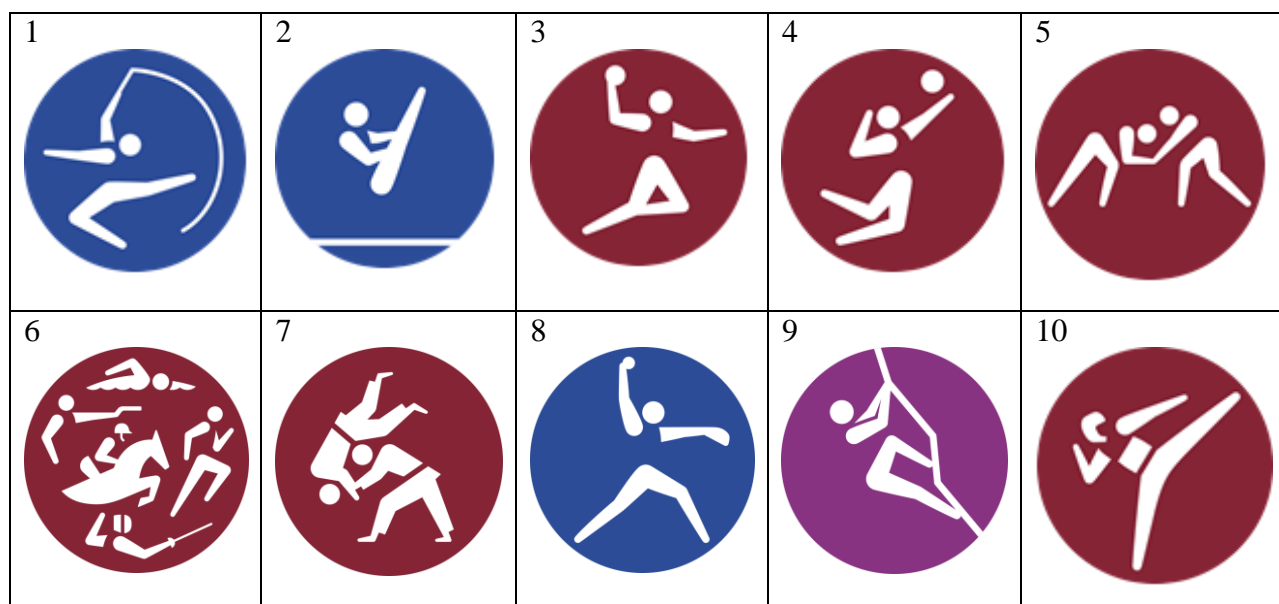
### Задание на сопоставление

30. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

	Определение		Физические способности
А	Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	1	Силовые способности
Б	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата.	2	«Взрывная» сила
В	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.	3	«Амортизационная» сила
Г	Комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	4	Силовая выносливость
Д	<b>Способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время</b>	5	Силовая ловкость
Е	Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.	6	Общая выносливость
		7	Скоростная выносливость

### Задание, связанное с графическим изображением

31. Перечислите виды спорта, изображенные на картинках

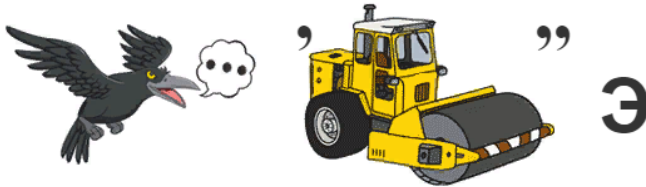


### Задание - ребус

32.



33.



34.



### 35. Задание-кроссворд

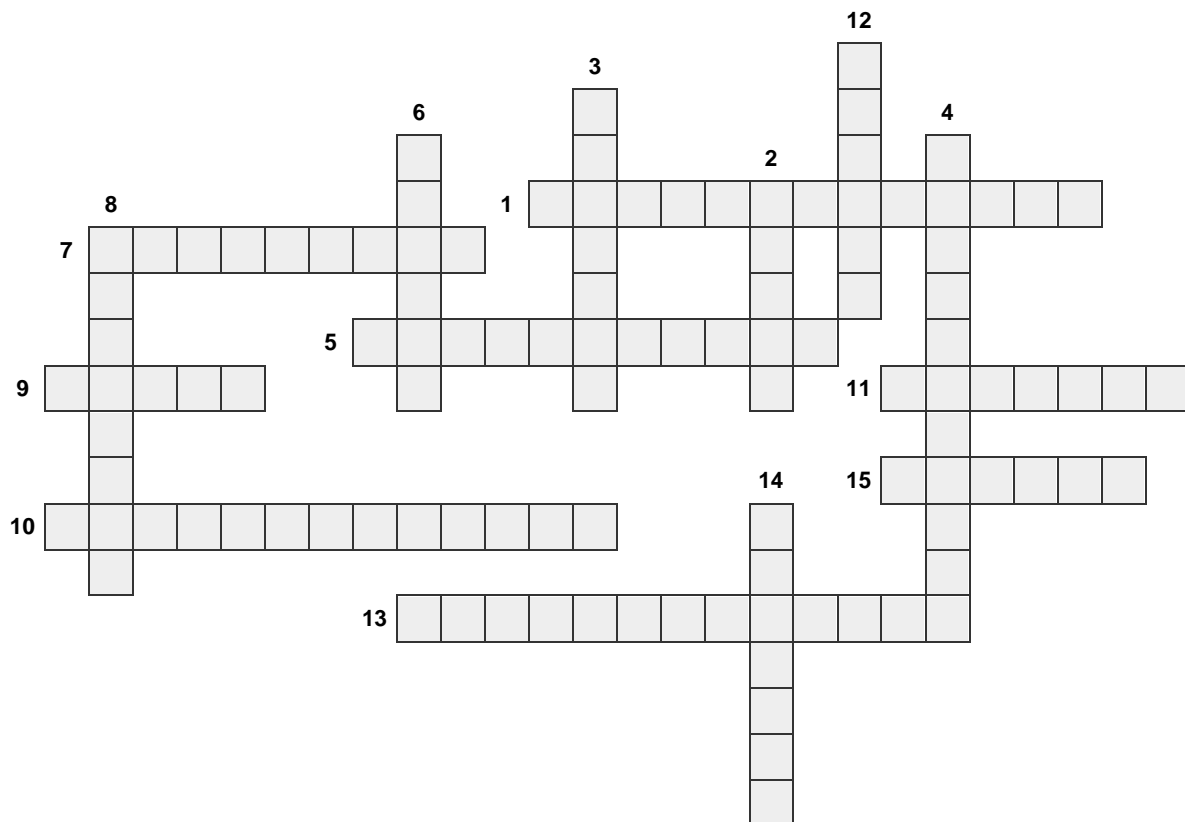
#### ***По вертикали:***

2. Составная часть физической культуры, особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определённых видах упражнений, уровня их физического развития;
3. Спортивный инвентарь;
4. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач;
6. Упражнение, выполняемое своеобразным вращательным движением в плечевых суставах;
8. Соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, а также лиц, которые внесли большой вклад в развитие спорта;
12. Спортивный снаряд;
14. Составная часть упражнения.

#### ***По горизонтали:***

1. Суммарное количество упражнений, выполненных с определенной мощностью, скоростью и плотностью;
5. Активная часть аппарата движения;
7. Совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса;
9. Сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других;
10. Внутренняя целенаправленная активность человека, которая позволяет адекватно реагировать на изменчивость внешних и внутренних условий, помогает отслеживать свое физическое и психическое состояния;
11. Комплекс мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, предотвращение травм и заболеваний, обеспечение оптимальных условий для достижения высоких спортивных результатов;

13. Измерение основных физических показателей человека;  
15. Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы.



**Вы выполнили задание. Поздравляем!**