

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Районный этап
2016/2017 учебный год

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Время выполнения заданий – 45 минут.

7-8 класс

1. К спорту высших достижений можно отнести:

- а. школьный спорт;
- б. массовый спорт;
- в. олимпийский спорт;
- г. профессионально-прикладной спорт.

2. Основным средством физической культуры является:

- а. спортивные снаряды и инвентарь;
- б. физическое упражнение;
- в. условия занятий;
- г. личная гигиена.

3. Гиподинамия – это:

- а. нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности;
- б. пониженный уровень артериального давления;
- в. пониженное содержание кислорода в организме;
- г. нарушение функций организма в результате возрастных изменений.

4. Причинами плоскостопия являются:

- а. занятия спортом;
- б. тесная одежда, неправильная осанка;
- в. неправильный режим жизни, питания;
- г. низкий уровень развития силы мышц ног, неудобная обувь.

5. Позвоночный столб состоит из:

- а. 32 позвонков;
- б. 40 позвонков;
- в. 33-34 позвонков;
- г. 26 позвонков.

6. Результатом обучения двигательным действиям является сформированность:

- а. физических способностей;
- б. знаний, умений и навыков
- в. волевых качеств;
- г. нравственных и эстетических качеств.

7. Какова роль внимания в обучении двигательным действиям?

- а. обеспечивает направленность и сосредоточенность психической деятельности на технике физического упражнения;
- б. позволяет определить степень мышечного напряжения при выполнении физического упражнения;
- в. позволяет сохранять и воспроизводить информацию о технике физического упражнения;
- г. позволяет определить закономерности техники физического упражнения.

8. Показателем реакции сердечнососудистой на физическую нагрузку является:

- а. уровень работоспособности;
- б. учащённое дыхание;
- в. частота пульса;
- г. покраснение или побледнение кожи.

9. К временной характеристике техники физического упражнения относятся:

- а. амплитуда;
- б. скорость;
- в. степень мышечного напряжения;
- г. темп.

10. По частоте появления двигательные ошибки бывают:

- а. стабильные, нестабильные;
- б. типичные, нетипичные;
- в. мелкие, существенные;
- г. грубые, значительные

11. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...

- а. трамва;
- б. стресс;
- в. удар
- г. отморожение

12. Одним из основных физических качеств является:

- а. память;
- б. работоспособность;
- в. мышечная сила;
- г. здоровье.

13. Гармоничное развитие личности предусматривает:

- а. комплексное развитие интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических основ личности;
- б. учет половозрастных особенностей организма, уровня физического развития и подготовленности человека;
- в. состояние здоровья человека;
- г. расширение функциональных возможностей организма.

14. Какие упражнения относятся к циклическим?

- а. прыжки, метания, броски
- б. кувырки, стойки на лопатках, на руках
- в. гребля, плавание, езда на велосипеде
- г. подачи мяча, удары в боксе, броски в борьбе

15. В каком из представленных упражнений проявляется силовая выносливость?

- а. стойка на лопатках;
- б. сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- в. прыжок в высоту;
- г. толкание ядра.

16. Для развития активной гибкости наилучшие условия создаются при использовании:

- а. упражнения с большой амплитудой с использованием помощи партнёра;
- б. упражнения с использованием дополнительных отягощений;
- в. пружинящие и маховые движения;
- г. упражнения в статическом положении.

17. Для обеспечения высокого уровня общей работоспособности организма необходимо развивать:

- а. быстроту;
- б. выносливость;
- в. силовые способности;
- г. равновесие.

18. Какие физические способности необходимы для успешного освоения гимнастических упражнений?

- а. мышечная сила и силовая выносливость, гибкость, координационные способности;
- б. быстрота реакции, скоростная выносливость;
- в. общая выносливость, быстрота;
- г. скоростно-силовые способности, точность.

19. Для определения уровня развития координационных способностей используются контрольные упражнения:

- а. лазание по канату на расстояние 6 м;
- б. прыжок в длину с места;
- в. бросок мяча в стандартную мишень;
- г. передвижение на лыжах.

20. При выполнении упражнений на равновесие применяется снаряд:

- а. гимнастический конь;
- б. гимнастическое бревно;
- в. брусья;
- г. перекладина.

21. Какой персонаж НЕ являлся символом Олимпийских игр 2014 года в Сочи?

- а. белый медведь;
- б. заяц ;
- в. леопард;
- г. дельфин.

22. В каких годах не проводились Олимпийские игры из-за мировых войн?

- а. 1900, 1936, 1980;
- б. 1920, 1948, 1984;
- в. 1916, 1940, 1944;
- г. 1904, 1932, 1952.

23. С какого года летние и зимние Олимпийские игры проходят в разные годы?

- а. 1960;
- б. 1994;
- в. 2004;
- г. 1992.

24. Олимпийский комитет СССР был создан в ...

- а. 1951;
- б. 1948;
- в. 1960;
- г. 1934.

25. Название какой спортивной игры обозначает «удар мяча с лета»?

- а. гандбол;
- б. кёрлинг;
- в. волейбол;
- г. бадминтон.

26. Масса волейбольного мяча составляет:

- а. от 300 до 340 г.;
- б. от 260 до 280 г.;
- в. от 640 до 660 г.;
- г. от 296 до 415 г.

27. Сколько игроков находится на площадке при игре в баскетбол?

- а. по 5;
- б. по 7;
- в. по 4;
- г. по 6.

28. Евгений Плющенко, Алексей Ягудин, Елена Бережная, Антон Сихарулидзе, Аделина Сотникова чемпионы Олимпийских игр по:

- а. плаванию;
- б. биатлону;
- в. фигурному катанию;
- г. легкой атлетике.

29. Какой из перечисленных видов спорта НЕ является олимпийским видом?

- а. художественная гимнастика;
- б. керлинг;
- в. спортивные танцы;
- г. лыжное двоеборье.

30. Какого цвета НЕТ у олимпийских колец?

- а. синий;
- б. желтый;
- в. черный;
- г. фиолетовый.

9 – 11 класс

1. Социальный феномен, специально организованное соперничество, направленное на максимальную реализацию духовных и физических возможностей людей, достижение высших результатов или победы принято называть ...

- а. гимнастикой;
- б. конкуренцией;
- в. соревнованием;
- г. видом спорта.

2. Тренировка это:

- а. приспособляемость организма к определенной работе;
- б. процесс подготовки к какому-либо виду физической работы;
- в. уровень готовности к выполнению физической работы определенного характера;
- г. организованный педагогический процесс подготовки к физкультурной и спортивной деятельности.

3. Для развития максимальной мышечной силы наилучшие условия создаются при использовании:

- а. упражнений с преодолением веса собственного тела;
- б. упражнения с тяжестями большой массы;
- в. упражнений с использованием сопротивления силам внешней среды;
- г. упражнения с сопротивлением упругих предметов.

4. К спринтерскому бегу относят следующие дисциплины:

- а. бег на 100 и 200 м;
- б. бег на 200и 400 м;
- в. эстафетный бег 4x100 и 4x400;
- г. все перечисленные дисциплины.

- 5. Лыжное двоеборье включает в свою программу:**
- прыжки с трамплина и лыжная гонка;
 - лыжная гонка и стрельба из винтовки;
 - лыжные гонки коньковым и классическим ходами;
 - прохождение спринтерской и длинной дистанции в лыжных гонках.
- 6. В каком городе пройдут следующие зимние Олимпийские игры**
- Пекине, Китай;
 - Турине, Италия;
 - Пхёнчхан, Республика Корея;
 - Токио, Япония.
- 7. Сколько стран на сегодняшний день являются членами международного Олимпийского комитета (МОК)**
- 206;
 - 158;
 - 194;
 - 202.
- 8. Какой снаряд НЕ используются для выполнения висов и упоров?**
- параллельные брусья;
 - разновысокие брусья;
 - перекладина;
 - канат.
- 9. Игрока, обязанностью которого является защищать свои ворота, называется:**
- голкипер;
 - форвард;
 - рефери;
 - капитан.
- 10. Сколько времени предоставляется команде для выполнения броска в игре в баскетбол?**
- 12 с.;
 - 20с.;
 - 24 с.;
 - 18 с.
- 11. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает**
- Борьба;
 - Бег;
 - Метания;
 - Прыжки.
- 12. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?**
- амперметр;
 - спирометр;
 - акваметр;
 - вольтметр.
- 13. Сколько мышц в теле человека?**
- 640;
 - 480;
 - 700;
 - 550.

14. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а. 85-90 уд./мин.;
- б. 60-70 уд./мин.;
- в. 72-84 уд./мин.;
- г. 50-60 уд./мин.

15. Какой континент символизирует кольцо зеленого цвета в олимпийской эмблеме

- а. Азия;
- б. Австралия;
- в. Африка;
- г. Америка.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а. тяжелая атлетика;
- б. гимнастика;
- в. современное пятиборье;
- г. плавание.

17. Что НЕ входит в число волевых и нравственных качеств человека?

- а. целеустремленность;
- б. самостоятельность;
- в. инициативность;
- г. выносливость.

18. Одним из показателей интенсивности нагрузки при выполнении упражнений является:

- а. дистанция;
- б. количество повторений;
- в. скорость;
- г. продолжительность.

19. Чем характеризуется утомление:

- а. отказом от работы;
- б. временным снижением работоспособности организма;
- в. повышенной ЧСС;
- г. нежеланием выполнять упражнения.

20. Какие показатели ЧСС характерны для работы умеренной мощности?

- а. 120-140 уд. мин.;
- б. 150-170 уд. мин.;
- в. 170-190 уд. мин.;
- г. 110-130 уд. мин.

21. Особенностью урочной формы занятий НЕ является:

- а. проведение в специально отведенном месте;
- б. систематичность и непрерывность;
- в. однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся;
- г. добровольность.

22. По типу телосложения человека со слабой мускулатурой относят к:

- а. астеникам;
- б. гиперстеникам;
- в. нормостеникам;
- г. неврастеникам.

23. В каком году состоялись первые юношеские летние Олимпийские игры:

- а. 2008;
- б. 2000;
- в. 2010;
- г. 1998.

24. Система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется:

- а. ритмическая гимнастика;
- б. степ-аэробика;
- в. аквааэробика;
- г. шейпинг.

25. Кто стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке?

- а. Боб Бимон;
- б. Роберт Шавлакадзе;
- в. Дик Фосбери;
- г. Валерий Брумель.

26. Где расположена штабквартира МОК?

- а. в Лозанне;
- б. в Париже;
- в. в Афинах;
- г. в Нью-Йорке.

27. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма;
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

28. Как дозируются упражнения на гибкость?

- а. до появления пота;
- б. до снижения амплитуды движения;
- в. по 12-16 циклов движений;
- г. до появления болевых ощущений.

29. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490г. до н.э.?

- а. бег 25 км 150м;
- б. бег 30 км 190 м;
- в. бег 42 км 195 м;
- г. бег 50 км.

30. Какой из перечисленных видов единоборств НЕ является олимпийским?

- а. дзюдо;
- б. самбо;
- в. тхеквондо;
- г. бокс.