

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»**

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

1. Долихотром в Древней Греции это:

- а. бег длиной на 24 стади
- б. двойной бег на дистанцию 384,54 м
- в. гонки на боевых колесницах
- г. борьба в сочетании кулачного боя

2. Какие соревнования проводятся в честь афинского воина Филиппидиса, пробежавшего безостановочно несколько миль до Акрополя, чтобы рассказать о великой победе греков над персами и упавшего замертво после возгласа: "Радуйтесь! Мы победили!":

- а. пятиборье
- б. панкратион (борьба и кулачный бой)
- в. марафон
- г. пентатлон (пятиборье)

3. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а. все желающие
- б. только греки мужчины
- в. греки мужчины и женщины
- г. только свободные греки мужчины

4. Почему запретили Олимпийские игры древности?

- а. допинговые скандалы
- б. распространение христианства
- в. распад Римской империи
- г. зарождение феодального строя

5. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр:

- а. в 1988 г на Играх XXIV Олимпиады в Сеуле
- б. в 1996 г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте
- в. в 1984 г на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- г. в 1980 г на Играх XXII Олимпиады в Москве

6. Кто впервые в России в 18 веке ввёл физическое воспитание в учебные заведения?

- а. Петр I
- б. А.В.Суворов
- в. Иван Грозный
- г. Николай II

7. Система внешкольного физического воспитания, возникшая в Англии в конце19-нач.20веков

- а. Бойскаутское движение
- б. Сокольская гимнастика

- в. Шведская гимнастика
- г. Турнкунст

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

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

9. Кто в России в 19 веке впервые открыл курсы для «приготовления руководительниц физических упражнений и игр»?

- а. П.Ф.Лесгафт
- б. Н.И.Пирогов
- в. И.П.Павлов
- г. К.Д.Ушинский

10. Как в Древней Греции называлась система подготовки к состязаниям и участие в них:

- а. Орхестрика
- б. Палестрика
- в. Гимнастика
- г. Агонистика

11. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а. физической культурой
- б. физическим образованием
- в. физическим воспитанием
- г. физической подготовкой

12. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а. спортивной тренировкой
- б. специальной физической подготовкой
- в. физическим совершенством
- г. профессионально-прикладной физической подготовкой

13. На современном этапе развития общества основным критерием физического совершенства служат:

- а. Показатели телосложения

- б. Показатели здоровья
- в. Уровень и качество сформированных умений и навыков
- г. Нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

14. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- б. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- в. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

15. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания.
- в. Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

16. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является, то, что они:

- а. Строго регламентированы.
- б. Представляют собой игровую деятельность.
- в. Неориентированы на производство материальных ценностей.
- г. Создают развивающий эффект.

17. Эффект от физических упражнений определяется прежде всего:

- а. Их формой.
- б. Их содержанием.
- в. Темпом движения.
- г. Длительностью их выполнения.

18. Каким требованиям должна отвечать техника спортсмена:

- а. Эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.
- б. Точности, правильности, доступности, эстетичности.
- в. Индивидуальности, прочности, совершенству, выразительности.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

19. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а. частоту движений в единицу времени;
- б. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- в. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- г. точность двигательного действия и его конечный результат.

20. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а. Нестабильность в выполнении двигательного действия.
- б. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия.
- в. Автоматизированность управления двигательными действиями.
- г. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (дождь, шум в зале, плохое освещение в зале и т. д.).

21. Абсолютная сила - это:

- а. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- б. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий.

22. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а. От техники выполнения двигательного действия
- б. От состояния сердечно-сосудистой системы.
- в. От физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.
- г. От волевых усилий.

23. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называются:

- а. простой двигательной реакцией;
- б. скоростью одиночного движения;
- в. скоростными способностями;
- г. быстротой движения.

24. Основным методом развития гибкости является:

- а. повторный метод;
- б. метод максимальных усилий;
- в. метод статических усилий;
- г. метод переменного-непрерывного упражнения.

25. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а. 3-5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- б. 7-12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- в. 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- г. 45-60 мин.

26. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на ...

- а. повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- б. ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- в. повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- г. решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

27. Кто был первым Олимпийским чемпионом в Царской России:

- а. Дмитрий Саутин;
- б. Николай Орлов;
- в. Николай Панин-Коломенкин;
- г. Александр Попов.

28. ВФСК ГТО – это...

- а. всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
- б. всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
- в. высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
- г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

29. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а. коэффициент выносливости.
- б. порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в. время поддержания заданной активности.
- г. максимальное потребление кислорода.

30. Неловкое движение может вызвать в суставе:

- а) открытый перелом.
- б) вывих и растяжение связок.
- в) ушиб.
- г) закрытый перелом.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
 Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Задания в закрытой форме Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	16	а	б	в	г
2	а	б	в	г	17	а	б	в	г
3	а	б	в	г	18	а	б	в	г
4	а	б	в	г	19	а	б	в	г
5	а	б	в	г	20	а	б	в	г
6	а	б	в	г	21	а	б	в	г
7	а	б	в	г	22	а	б	в	г
8	а	б	в	г	23	а	б	в	г
9	а	б	в	г	24	а	б	в	г
10	а	б	в	г	25	а	б	в	г
11	а	б	в	г	26	а	б	в	г
12	а	б	в	г	27	а	б	в	г
13	а	б	в	г	28	а	б	в	г
14	а	б	в	г	29	а	б	в	г
15	а	б	в	г	30	а	б	в	г

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____