

Школьный этап

Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре

Ученика (цы) 9 класса

МОБУ Бурювской ООШ школы

Фамилия ученика (цы) Вайкова

Имя ученика (цы) Кристина

Отчество ученика (цы) Александровна

Ислю месяц и год рождения 16.01.2008.

ФИО учителя, оказавшего помощь в подготовке
к олимпиаде

Виктор Валентинович Николаев

15

120-145
235

15

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап. 2022-2023 учебный год

9-11 классы

Теоретический тур

1. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:

- а) с1938 по1945гг.
- б) с1918 по1925гг.
- 1 в) с1929 по1938гг.
- г) с1927 по1928гг.

2. В женское многоборье в спортивной гимнастике не входят? (Отметьте все позиции)

- а) вольные упражнения
- б) конь
- 0 в) упражнения в равновесии на бревне
- г) опорные прыжки
- д) брусья
- ж) упражнения на брусьях разной высоты
- з) упражнения на перекладине

3. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...

- а) Календарь соревнований
- 1 б) Правила соревнований
- в) Положение о соревнованиях
- г) Программа соревнований

4. Какие действия необходимо выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер.

- а) Стоять на месте.
- б) На первый счет с левой ноги сделать шаг вперед, на второй счет— приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера, на третий счет приставить левую.
- 1 в) На первый счет с левой ноги сделать шаг назад, на второй счет, приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылокпервому номеру, на третий счет приставить левую ногу.
- г) На первый счет шаг левой назад, на второй приставить ногу.

5. К видам легкой атлетики не относится.....? (Отметьте все позиции)

- а) эстафета
б) толкание ядра
в) бег по пересеченной местности
г) кросс
д) семиборье
ж) марафон

6. Сколько составляет длина штрафной линии в баскетболе?

- а) 3 м.
б) 3,30 м.
в) 3,60 м.
г) 4 м.

7. К Олимпийским лыжным видам спорта относятся? (Отметьте все позиции)

- а) Сноуборд
б) Хоккей с мячом
в) Спортивный балет на льду
г) Прыжки на лыжах с трамплина
д) Лыжные гонки
е) Фристайл
ж) Сноукайтинг

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- а) оперативного контроля
б) текущего контроля
в) итогового контроля
г) рубежного контроля

9. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а) физическая реакция
б) физическое воспитание
в) спорт
г) физическая реабилитация

10. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является.....?

- а) электростимуляция

б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»

в) круговая тренировка на основе силовых упражнений

г) использование предельных и не предельных отягощений

11. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

а) измерение уровня развития основных физических качеств.

б) измерения роста и веса.

в) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

г) измерение антропометрических данных.

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а) факторы функциональной экономичности

б) аэробные возможности

в) скоростно-силовые способности

г) личностно-психические качества

13. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в формесоревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как _____

14. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей деятельности, на основе которой организована соревновательная, обозначается как _____

15. Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы называются _____

16. Активно выполняемые гимнастические упражнения с минимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры называются упражнениями с _____

17. В современном понимании этого слова представляет ту или другую систему специально подобранных телесных упражнений, имеющих определенную целевую установку и определенное воздействие на организм называется _____

18. Сопоставьте термин и его определение

Термин	Определение
1. Физическое совершенство- <i>Х</i>	а) понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

2. Физическое развитие- <i>б</i>	б) способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.
3. Физическая подготовленность- <i>в</i>	в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующих требованиям жизни.
4. Физическая работоспособность- <i>а</i>	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств организма.

19. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

Физические качества	Содержание теста
1 Скоростно- силовые качества <i>а</i>	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2 Сила <i>з</i>	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3 Быстрота <i>г, б</i>	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
4 Выносливость <i>в</i>	г) Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
	д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

20. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке.....

Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1 180 ударов в минуту и выше <i>з</i>	а) средней интенсивности
2 130-160 ударов в минуту <i>а</i>	б) низкой интенсивности
3 165-180 ударов в минуту <i>б</i>	в) большой интенсивности
4 до 130 ударов в минуту <i>б</i>	г) высокой интенсивности

21. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- 1 а) исходное положение
3 б) конечное положение

✓ в) действие

22. Изобразите графически:

А. Стойка, руки вперёд в стороны.

Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

В. Стойка на коленях.

Г. Стойка на лопатках.

