

Ukrainian Language

Задания школьной олимпиады по предмету

«Физическая культура»

для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 60-70%
- в) 85-95%
- г) 20-50%

1.4. Вер по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился тагисман. А под каким тагисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тиренок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Тигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Область санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезия;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксия;
- г) Инертрофия.

1.18. Что является мерилом выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7
- б) 3
- в) 6
- г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособности человека;
- г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимаются...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
- б) 1912 в Стокгольме;
- в) 1920 в Бельгии;
- г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов:

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

+ 3б

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- в) 1,2,4
- г) 3,4,5

+ 3б

19 баг. - номер

Скорее всего

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

+ 0,5

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проводили в Москве?

- а) XIX – агуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигенок;
- г) XXIII – оріенок.

1.7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

+ 0,5

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

+ 0,5

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? человека;

- а) Это двигательное действие, совершаемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- б) Это форма двигательных действий;
- в) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодоляющем режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. 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.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

+ 0,5

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

объединяется в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

+ 0,5

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или

противостоять ему за

счет...».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

+ 0,5

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Липоксизией; б) Атрофия; в) Липоксией; г) Липертрофия;

1.18. Что является мерой выносливости?
а) Амплитуда движения; б) Сила мышц; в) Время; г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
а) не менее 537г, не более 630г; б) не менее 550г, не более 645г; в) не менее 573г, не более 670г; г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
а) Из 4 периодов по 10 минут; б) Из 3 периодов по 8 минут; в) Из 4 периодов по 12 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
а) 7 б) 6 в) 5 г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

а) Физических и психических качеств людей; б) Техники двигательных действий; в) Работоспособности человека; г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимается...

а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни; б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность; в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений; г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярированностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
а) 1948 в Лондоне; б) 1912 в Стокгольме; в) 1920 в Бельгии; г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
а) Не менее 7; б) Не менее 6; в) Не менее 8; г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

2.5. Туфли для бегу называються

2.4. Физическая культура представляет собой

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

2. Задания, в которых правильные ответы надо дописать

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6x9 м.;
б) 8x16 м.;
в) 9x18 м.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) Атакующий удар;
б) Блокирование;
в) Заслон;
г) Задержка.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленному сопернику, поднятием руки выше верхнего края сетки»

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленному сопернику, поднятием руки выше верхнего края сетки»
а) 8 секунд;
б) 3 секунд;
в) 10 секунд;
г) 7 секунд.

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
а) Еммери Берри;
б) Вильям Морган;
в) Ляутака Мануайра;
г) Анатолий Эйторн.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...
а) Уловой удар;
б) Штрафной удар;
в) Свободный удар;
г) 11 метровый удар.

3. Задания на соотношение понятий и определения

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4
б) 1,2,6
в) 2,3,6
г) 3,5,6

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов: а) 2,4,5
б) 1,3,5
в) 1,2,4
г) 3,4,5

16,5 бал. - correct

Иванов Иван Г. И.

Задания школьной олимпиады по предмету

«Физическая культура»

для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 60-70%
- в) 20-50%
- г) 85-95%

+ 0,5

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

+ 0,5

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился тагисман. А под каким тагисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тиренок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Пигена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Перемежный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся не достаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, выполняемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Удерживающем режиме;
- в) Статическом режиме.

1.12. 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.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

объединяется в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или

противостоять ему за

счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Гипокинезия; б) Атрофия;
в) Гипоксия; г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилом выносливости?

- а) Амплитуда движений; б) Сила мышц;
в) Время; г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. В баскетбольном мяче должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г; б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г; г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут; б) Из 3 периодов по 8 минут;
в) Из 4 периодов по 12 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7 б) 6
в) 5 г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулируемый занятиями физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне; б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии; г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7; б) Не менее 6;
в) Не менее 8; г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар; б) Свободный удар; в) Штрафной удар; г) 11 метровый удар.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Еimers Бери; б) Вильям Морган; в) Лсутака Мацудаира; г) Анатолий Эйнгорт.

1.28. Вречение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд; б) 10 секунд; в) 3 секунды; г) 7 секунд.

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»

означает...

- а) Атакующий удар; б) Блокирование; в) Заслон; г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м.; б) 8x16 м.; в) 9x18 м.; г) 9x12 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Смена *для отдыха в походе называется сменой.*

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бег называются

Туфли для бега называются кроссовками.

+ 25

3. Задания на соотношение понятий и определения

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

+ 38

16,5 бал. небыло.

Курсовый проект
8 вк

Задания школьной олимпиады по предмету

«Физическая культура»

Для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.

+ 0,5

- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%

- в) 60-70%
- г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок

- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;

- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проводили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;

- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

1.7. Тигрица – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

- а) Интервальные;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Перемежные;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фоне отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? + 0,5

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, познваемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движение, выполняемое на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживаемом режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. 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.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обьединяется в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за

счет...».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Липокисей;
б) Атрофия;
в) Липокисей;
г) Липертрофия.

1.18. Что является меридом выносливости?
а) Амплитуда движений;
б) Сила мышц;
в) Время;
г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
а) не менее 537г, не более 630г;
б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г;
г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
а) Из 4 периодов по 10 минут;
б) Из 3 периодов по 8 минут;
в) Из 4 периодов по 12 минут;
г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
а) 7
б) 6
в) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
а) Физических и психических качеств людей;
б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимают...
а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярированностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
а) Не менее 7;
б) Не менее 6;
в) Не менее 8;
г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за ее пределами?

2.5. Туфли для бега называются

2.4. Физическая культура представляет собой

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимают

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

а) 6x9 м;
б) 9x12 м;

в) 8x16 м;
г) 9x18 м.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 3x10 м;
б) 3x10 м;
в) 3x10 м;
г) 3x10 м.

+ 0,5

означает...

края сетки»

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленного соперником, поднятном руки выше верхнего

а) 8 секунд;
б) 3 секунд;

в) 10 секунд;
г) 7 секунд.

+ 0,5

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу?

а) Елмери Берри;
б) Вильям Морган;
в) Ясутака Мацудаира;
г) Анатолий Эйнгорн.

+ 0,5

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

в) Штрафной удар;
г) 11 метровый удар.

+ 0,5

3. Задания на соответствие понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4
б) 1,2,6
в) 2,3,6
г) 3,5,6

3.2. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

- 1. Принцип системности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов: а) 2,4,5
б) 1,3,5
в) 1,2,4
г) 3,4,5

В, в, в - неверно
9, 5

Математика
10 класс
Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появились талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ярус;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Тигр – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека.
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

- метод...
- а) Интервальный;
 - б) Повторно-прогрессирующий; г) Игровой.
 - в) Перемежный;

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? + 0,5

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, познруемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движение, выполняемое на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. Лучшие условия для развития силы мышц ног создаются во время...

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- г) Приседаний со штангой.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объе-

длняется в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

стоять ему за

счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Липокисеи; б) Атрофия;
в) Липокисеи; г) Липертрофия.

1.18. Что является мерилом выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут; б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

ФИБА:

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам

- а) 7
- б) 6
- в) 5
- г) 3

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособности человека;
- г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярированностью занятий физическими упражнениями.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олим-

пийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
- б) 1912 в Стокгольме;
- в) 1920 в Бельгии;
- г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором

она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 8;
- в) Не менее 7;
- г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

в) Штрафной удар;
г) 11 метровый удар.

+ 0,5

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Берри;
б) Вильям Морган;
в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
б) 10 секунд;
в) 7 секунд;
г) 3 секунд.

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленного концентриком, поднятём руки выше верхнего края сетки»

означает...

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;

в) Заслон;
г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м.;
б) 8x16 м.;
в) 9x18 м.;
г) 9x12 м.

+ 0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

спячка

+ 2,5

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

FTO

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов:

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основными принципами закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- в) 1,2,4
- г) 3,4,5

7 балла - обязательно.

Kovalev Ugar 10 "A"

Задания школьной олимпиады по предмету

«Физическая культура»

для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1956 г.;

г) в 1960 г.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

б) 20-50%

в) 60-70%

г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) марш-бросок

в) кросс;

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появились талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар;

б) XXII – медвежонок;

в) XXIV – тигренок;

г) XXIII – орленок.

1.7. Гигиена – это...

а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) Все выше перечисленное.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

- метод...
- а) Интервальный;
 - б) Повторно-прогрессирующий;
 - в) Перемный;
 - г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? + 0,5

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, познуремое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. 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.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обес-

линняется в

- понятие:
- а) Биологическая активность;
 - б) Оптимальная активность;
 - в) Двигательная активность;
 - г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за

- счет...».
- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
 - б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
 - в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
 - г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

- менее...
- а) 1000-1300 ккал;
 - б) 800-1100 ккал;
 - в) 1300-1500 ккал;
 - г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Липокисей;
б) Атрофия;

1.18. Что является мерилом выносливости?

- а) Амплитуда движений;
б) Сила мышц;
в) Время;
г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г;
г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
б) Из 4 периодов по 12 минут;
в) Из 4 периодов по 10 минут;
г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7
б) 3
в) 6
г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимаются...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхательной и кровообращения, физическая работоспособность;
в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулируемый занятием физическими упражнениями и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
б) Не менее 6;
в) Не менее 8;
г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...
а) Елмерри Берри;
б) Вильям Морган;
в) Лсутака Мануаира;
г) Анатолий Эйнгорн.

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
а) 8 секунд;
б) 10 секунд;
в) 3 секунды;

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игрока вблизи сетки по направлению пути мяча, направленного соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...
а) Атакующий удар;
б) Блокирование;

- в) Заслон;
г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м.;
б) 8x16 м.;
в) 9x12 м.;
г) 9x18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Перевалка

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

ТТО

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

Скорость

2.4. Физическая культура представляет собой

Различные виды деятельности

2.5. Туфли для бега называются

Кроссовки

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4
 б) 1,2,6
 в) 2,3,6
 г) 3,5,6

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов: а) 2,4,5
 б) 1,3,5
 в) 1,2,4
 г) 3,4,5

35

6,5 балла - правильно

Иванов Александр 11ка

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- a) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- a) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- a) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

—

1.4. Бел по пересеченной местности называется:

- a) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- a) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

—

1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился тагисман. А под каким тагис-

маном и

какие игры проходили в Москве?

- a) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Гигиена – это...

- a) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Липоксией;
б) Атрофия;
в) Липоксией;
г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерой выносливости?
а) Амплитуда движений;
б) Сила мышц;

в) Время;
г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
а) не менее 537г, не более 630г;
б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г;
г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
а) Из 4 периодов по 10 минут;
б) Из 4 периодов по 12 минут;
в) Из 4 периодов по 10 минут;
г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
а) 7
б) 6
в) 5
г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
а) Физических и психических качеств людей;
б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимают...
а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
в) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярированностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
а) Не менее 7;
б) Не менее 8;
в) Не менее 5;
г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

3. Задания на соотношение понятий и определение

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

+ 3б.

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

+ 3б.

1988г. ноябрь

Староженова Ирина 9"05"

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появились тагисман. А под каким тагисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

1.7. Пигена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие метод...

а) Интервальный;

б) Повторно-прогрессирующий;

в) Переменный; Игровой.

+ 0,5

1.9. Подводящие упражнения применяются...

а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

б) Если обучающийся недостаточно физически развит;

в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;

г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;

б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) Это форма двигательных действий;

г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

а) Уступающем режиме;

б) Преодолеваемом режиме;

в) Удерживаемом режиме;

г) Статическом режиме.

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

а) Челночного бега;

в) Подвижных игр;

г) Приседаний со штангой.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

б) Частотой сердечных сокращений;

в) Степенью преодолеваемых трудностей;

г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обьединяется в понятие:

а) Биологическая активность;

б) Оптимальная активность;

в) Двигательная активность;

г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-стоять ему за счет...».

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал;

б) 800-1100 ккал;

в) 1300-1500 ккал;

г) 1400-1600 ккал.

+ 0,5

+ 0,5

+ 0,5

+ 0,5

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Гипокинезией;
б) Атрофия;
в) Гипоксией;
г) Инертрופия.

1.18. Что является мерилом выносливости?
а) Амплитуда движений;
б) Сила мышц;
в) Время;
г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
а) не менее 537г, не более 630г;
б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г;
г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
а) Из 4 периодов по 10 минут;
б) Из 3 периодов по 8 минут;

в) Из 4 периодов по 12 минут;
г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
а) 7
б) 6
в) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
а) Физических и психических качеств людей;
б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимаются...
а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
г) Уровень, обусловленный наследственностью и регуляцией занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;

в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
а) Не менее 7;
б) Не менее 8;
в) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

2.5. Туфли для бегла называются

2.4. Физическая культура представляет собой

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимают

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;

+ 0,5

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 9x18 м;
- б) 8x16 м;
- в) 9x18 м;
- г) 8x16 м.

+ 0,5

- а) Атакующий удар;
- б) Блокирование;

- а) Залон;
- б) Задержка.

означает...
края сетки»

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленному соперником, поднятном руки выше верхнего края сетки»

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;

+ 0,5

- а) 10 секунд;
- б) 7 секунд;

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) Елмери Берри;
- б) Вильям Морган;

+ 0,5

- а) Лсугатака Машулайра;
- б) Анатолий Эйнтгорн.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;

+ 0,5

- а) Штрафной удар;
- б) 11 метровый удар.

3. Задания на соотнесение понятий и определения

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. От низкого к высокому
2. От известного к неизвестному
3. От простого к сложному

Варианты ответов:

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

4. От ближнего к дальнему
5. От субъективного к объективному
6. От освоенного к неосвоенному

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разности;
3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- в) 1,2,4
- г) 3,4,5

11 бал - набрано

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

+ 0,5

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) гипервитаминоз.

+ 0,5

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появились талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

1.7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является меритом выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Все баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7
- б) 6
- в) 5
- г) 3

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособности человека;
- г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимаются...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпиаде по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
- б) 1912 в Стокгольме;
- в) 1920 в Бельгии;
- г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

3. Задания на соотношение понятий и определения

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов:

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

г в

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- в) 1,2,4
- г) 3,4,5

г, в, а, в, г, в, г, в

Ирина Владимировна

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

+ 0,5

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкыр.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

—

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

1.7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие метод...

а) Интервальный;

б) Повторно-прогрессирующий;

в) Переменный; Игровой.

+ 0,5

1.9. Подводящие упражнения применяются...

а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

б) Если обучающийся недостаточно физически развит;

в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;

г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;

б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) Это форма двигательных действий;

г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

а) Уступающем режиме;

б) Преодолеваемом режиме;

в) Удерживаемом режиме;

г) Статическом режиме.

а) Челночного бега;

б) Прыжков в глубину;

в) Подвижных игр;

г) Приседаний со штангой.

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

а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

б) Частотой сердечных сокращений;

в) Степенью преодолеваемых трудностей;

г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обьединяется в понятие:

а) Биологическая активность;

б) Оптимальная активность;

в) Двигательная активность;

г) Физиологическая активность.

+ 0,5

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за счет...».

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

+ 0,5

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал;

б) 800-1100 ккал;

в) 1300-1500 ккал;

г) 1400-1600 ккал.

—

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
 а) Липоксией;
 б) Атрофия;
 в) Липоксией;
 г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилом выносливости?
 а) Амплитуда движений;
 б) Сила мышц;
 в) Время;
 г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
 а) не менее 537г, не более 630г;
 б) не менее 550г, не более 645г;
 в) не менее 573г, не более 670г;
 г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
 а) Из 4 периодов по 10 минут;
 б) Из 3 периодов по 8 минут;
 в) Из 4 периодов по 12 минут;
 г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фоллов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
 а) 7
 б) 6
 в) 5
 г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
 а) Физических и психических качеств людей;
 б) Техники двигательных действий;
 в) Работоспособности человека;
 г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимаются...
 а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
 г) Уровень, обусловленный наследственностью и регуляцией занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
 а) 1948 в Лондоне;
 б) 1912 в Стокгольме;
 в) 1920 в Бельгии;
 г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
 а) Не менее 7;
 б) Не менее 8;
 в) Не менее 5;
 г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за ее пределами?

2.5. Туфли для бега называются

2.4. Физическая культура представляет собой

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимают

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) Атакующий удар;
- б) Блокирование;
- в) Заслон;
- г) Задержка.

+ 0,5

означает...

края сетки»

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, напряженному сопернику, поднимем руки выше верхнего

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу?

- а) Елмери Берн;
- б) Вильям Морган;
- в) Ясутака Мацудайдэ;
- г) Анатолий Эйнгорн.

+ 0,5

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Утловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

+ 0,5

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. От низкого к высокому
2. От известного к неизвестному
3. От простого к сложному

культуре?

4. От ближнего к дальнему
5. От субъективного к объективному
6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разнообразности;
3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

10 бал. - обязательно

Сколько вопросов было?

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился таписман. А под какими таписманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигенок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
а) Гипокинезией; б) Атрофия;
в) Гипоксией; г) Гипертрофия.

1.18. Что является меридом выносливости?
а) Амплитуда движений; б) Сила мышц;
в) Время; г) Выстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...
а) не менее 537г, не более 630г; б) не менее 550г, не более 645г;
в) не менее 573г, не более 670г; г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...
а) Из 4 периодов по 10 минут; б) Из 3 периодов по 8 минут;
в) Из 4 периодов по 12 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
а) 7 б) 6 в) 5 г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
а) Физических и психических качеств людей; б) Техники двигательных действий;
в) Работоспособности человека; г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимают...
а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений; г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физическими упражнениями;

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
а) 1948 в Лондоне; б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии; г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
а) Не менее 7; б) Не менее 8; в) Не менее 5; г) Не менее 6;

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

3. Задания на соотношение понятий и определения

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. От низкого к высокому
- 2. От известного к неизвестному
- 3. От простого к сложному
- 4. От ближнего к дальнему
- 5. От субъективного к объективному
- 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов: а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

35 +

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

- 1. Принцип систематичности;
- 2. Принцип разнообразности;
- 3. Принцип постепенности;
- 4. Принцип активности;
- 5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

35 +

28,05. 100%.

Судя по ответам, Кашинский, 11 кл.

Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура»

для учащихся 9-11 классов на 2022-2023 учебный год

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

+ 0,5

1.2. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

+ 0,5

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

+ 0,5

1.4. Вет по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

+ 0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

1.6. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появились талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – агуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тиренок;
- г) XXIII – орленок.

+ 0,5

1.7. Птица – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

+ 0,5

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие методы...

- а) Интервальные;
- б) Перемежные;
- в) Повторно-прогрессирующий; —
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения. —

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека; + 0,5
- б) Это двигательное действие, выполняемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движение, выполняемое на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме; —
- б) Удерживающем режиме;
- в) Статическом режиме.

1.12. 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. —

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; + 0,5
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объедняется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность; —
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за счет...».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; + 0,5
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен составлять не

- менее...
- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал; —
- г) 1400-1600 ккал.

+ 0,5

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Типокинезий;
- б) Атрофия;
- в) Типоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилом выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7
- б) 6
- в) 5
- г) 3

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособности человека;
- г) Природных физических свойств человека.

1.23. Под физическим развитием понимают...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности организма;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярированностью занятий физической культурой и спортом.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
- б) 1912 в Стокгольме;
- в) 1920 в Бельгии;
- г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- 1.27. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) Угловой удар;
 - б) Свободный удар;
 - в) Штрафной удар;
 - г) 11 метровый удар.

+ 0,5

- 1.28. Вречение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
- а) 8 секунд;
 - б) 10 секунд;
 - в) 7 секунд;
 - г) 3 секунды.

+ 0,5

- 1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков волеи сетки по направлению пути мяча, направленного соперником, поднятнем руки выше верхнего края сетки»
- означает...
- а) Атакующий удар;
 - б) Блокирование;
 - в) Заслон;
 - г) Задержка.

+ 0,5

- 1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:
- а) 6x9 м.;
 - б) 8x16 м.;
 - в) 9x18 м.;
 - г) 9x12 м.;

+ 0,5

2. Задания, в которых правильные ответы надо дописать

- 2.1. Остановка для отдыха в походе называется

+ 2,5

мшкван

- 2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

тсд

- 2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

+ 2,5

- 2.4. Физическая культура представляет собой

часть общественной культуры

- 2.5. Туфли для бега называются

босо-обувь

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. От низкого к высокому
2. От известного к неизвестному
3. От простого к сложному
4. От ближнего к дальнему
5. От субъективного к объективному
6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов:

- a) 1,3,4
- b) 2,3,6
- г) 3,5,6

+ 35

3.2. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разнообразности;
3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- a) 2,4,5
- b) 1,2,4
- г) 3,4,5

18 бал - набрано

- а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Берри;
б) Вильям Морган;
в) Лусатака Мазулайра;
г) Анатолий Эйнторн.

$\neq 0,5$

1.28. Времене какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
б) 10 секунд;
в) 7 секунд;
г) 9 секунд.

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков волеи сетки по направлению пути мяча, направленному соперником, поднятнем руки выше верхнего края сетки»

означает...

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;
в) Заслон;
г) Задержка.

$\neq 0,5$

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м.;
б) 8x16 м.;
в) 9x18 м.;
г) 9x12 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующие

метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Перемежный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причинные возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движение, выполняемое на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживаемом режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. 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.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объе-

дливается в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за

счет...».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;

- в) Штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

~~0,5~~ + 0,5

- 1.27. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) Елмери Берси;
 - б) Вильям Морган;
 - в) Мсутака Машудайра;
 - г) Анатолий Эйнгорн.

~~0,5~~ + 0,5

- 1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
- а) 8 секунд;
 - б) 10 секунд;
 - в) 3 секунд;
 - г) 7 секунд.

~~0,5~~ + 0,5

1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленного соперником, поднятнем руки выше верха края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
- б) Блокирование;
- в) Заслон;
- г) Задержка.

~~0,5~~ + 0,5

- 1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:
- а) 6x9 м.;
 - б) 8x16 м.;
 - в) 9x18 м.;
 - г) 9x12 м.;

~~0,5~~ + 0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

бухта

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

тст

2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

быстрота выполнения упражнения

2.4. Физическая культура представляет собой

систему физических упражнений

~~0,5~~ + 0,5

2.5. Туфли для бег называются

кроссовки

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие методы...

- а) Интервальные;
- б) Повторно-прогрессирующий; —
- в) Леремный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фоне отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»? + 0,5

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, выполняемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движение, выполняемое на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Продолеваемом режиме; —
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. 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. —

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений; + 0,5
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обобщается в

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность. —

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за

счет...».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; + 0,5
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал; + 0,5
- г) 1400-1600 ккал.

- 1.27. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) Утловой удар;
 - б) Свободный удар;
 - в) Штрафной удар;
 - г) 11 метровый удар.

+ 0,5

- 1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
- а) 8 секунд;
 - б) 3 секунд;
 - в) 10 секунд;
 - г) 7 секунд.

+ 0,5

- 1.29. Определите, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению пути мяча, направленному соперником, поднимает руки выше верхнего края сетки»

- а) Атакующий удар;
- б) Блокирование;
- в) Заслон;
- г) Задержка.

+ 0,5

- 1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;
- в) 8x16 м;
- г) 9x18 м.

+ 0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

- 2.1. Остановка для отдыха в походе называется

пункт

+ 0,5

- 2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

тто

- 2.3. Под быстрой как физическим качеством понимают

- 2.4. Физическая культура представляет собой

+ 0,5

- 2.5. Туфли для бег называются

босо - беговые

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используются следующие

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий; —
- в) Перемежный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранить причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения. —

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- г) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Продолеваемом режиме;
- в) Удерживаемом режиме;
- г) Статическом режиме. —

1.12. 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. —

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности обье-

диняется в

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность. —

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противо-

стоять ему за

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно

составлять не

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

✦ 0,5

✦ 0,5

✦ 0,5

✦ 0,5