

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2024-2025 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

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

в) в 1956 г.;

б) в 1952 г.;

г) в 1960 г.

+1

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

а) 10-30%

в) 60-70%

б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

+1

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

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

какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар;

в) XXIV – тигренок;

б) XXII – медвежонок;

г) XXIII – орленок.

+1

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

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный; в) Переменный;
☒ б) 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 устранять 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;
☒ 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; в) Удерживающем режиме;
☒ б) Преодолевающем режиме; г) Статическом режиме.

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

- а) Челночного бега; в) Подвижных игр;
☒ б) Прыжков в глубину; ☒ 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; в) Двигательная активность;
 б) Оптимальная 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; в) 1300-1500 ккал;
☒ б) 800-1100 ккал; г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

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

1.18. Что является мерилем выносливости?

- а) ☐ Амплитуда движений; в) ☒ Время; +1
б) ☐ Сила мышц; г) ☐ Быстрота двигательной реакции.

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) ☐ не менее 537г, не более 630г; в) ☐ не менее 573г, не более 670г;
б) ☐ не менее 550г, не более 645г; г) ☒ не менее 567г, не более 650г. +1

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) ☐ Из 4 периодов по 10 минут; в) ☒ Из 4 периодов по 12 минут;
б) ☐ Из 3 периодов по 8 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 в) ☐ 6 0
б) ☐ 3 г) ☐ 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) ☒ Физических и психических качеств людей;
б) ☐ Техники двигательных действий;
в) ☐ Работоспособности человека; +1
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; 0
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; в) ☐ 1920 в Бельгии;
б) ☒ 1912 в Стокгольме; 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; в) ☒ Не менее 8; 0
б) ☐ Не менее 6; 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; в) Штрафной удар; +1
 б) Свободный удар; г) 11 метровый удар.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери; в) Ясутака Мацудайра; +1
 б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорг.

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

- а) 8 секунд; в) 10 секунд; 0
 б) 3 секунд; г) 7 секунд.

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

означает...

- а) Атакующий удар; в) Заслон; 0
 б) Блокирование; г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.; в) 8х16 м.; +1
 б) 9х12 м.; г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

причал

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

измерение уровня разв. основных групп качеств +2

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

способность совершать физ. действ за миним.-е время +2

2.4. Физическая культура представляет собой

часть знаний, прикладн +2

2.5. Туфли для бега называются

шпильки +2

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

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

+3

заседать турни:
по УВР Шугишова Р.Б. Жу-
силь турни:
орешникова Р.М. Жу/
яева Л.А. Жу

Итого: 265 + 86 (прод)
+ 125

Работу проверил:
Абдулов Р.И. Жу