

90004

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

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

90004

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

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный; +1
- г) Игровой. 0

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; 0
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок; 0
- 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
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения; 0
- в) Это форма двигательных действий; 0
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

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

- а) Уступающем режиме; 0
- б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживающем режиме; 0
- г) Статическом режиме.

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

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину; 0
- в) Подвижных игр; +1
- 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; +1
- 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; +1
- 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; +1
- 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; 0
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

- а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

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

+1

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
 б) Вильям Морган;

- в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.

0

1.28. Втечение 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

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;
б) Блокирование;

- в) Заслон;
г) Задержка.

0

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м.;
б) 9x12 м.;

- в) 8x16 м.;
г) 9x18 м.

0

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

квартал

+2

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

помогает получить объективную оценку уровня выносливости, силы, гибкости и других показателей

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

способность человека выполнить максимальную число движений за минимальный отрезок времени

+2

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

шпоровки

+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 закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. 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

0

Председатель жюри:
 зам. дир. по ЗВР Мухоминская Р.Б. Жу
 Члены жюри:
 Маремухов Р.М. Жу
 Согаев А.А. Жу

Итого: 20б + 85б(практ.)
 105 баллов
 Работу проверил:
 Аббаев Р.Н. Жу