

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Школьный этап
9–11-е классы

код № ФК - _____

1. **Какую награду получал победитель Олимпийских игр?**
 - А. Денежное вознаграждение.
 - Б. Медаль и кубок.
 - В. Венок из ветвей оливкового дерева.
 - Г. Звание аристократа.
2. **В каком году был создан Международный олимпийский комитет?**
 - А. В 1898 г.,
 - Б. В 1911 г.,
 - В. В 1923 г.,
 - Г. В 1894 г.
3. **Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?**
 - А. 7 марта 1931 г.,
 - Б. 24 мая 1931 г.,
 - В. 8 июня 1933 г.,
 - Г. 1 июня 1934 г.
4. **Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития:**
 - а) гибкости,
 - б) силы,
 - в) выносливости,
 - г) координационных способностей.
5. **Недостаток мышечной активности современного человека называют:**
 - а) гипокинезия,
 - б) атрофия,
 - в) гипоксия,
 - г) гипертрофия.
6. **На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является:**
 - а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
 - б) завершить формирование двигательного умения;
 - в) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
 - г) достичь слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.
7. **Пятикратный олимпийский чемпион по борьбе, завоевавший 5 золотых медалей на Олимпийских играх.**
 - а) Александр Карелин,
 - б) Александр Медведь,
 - в) Михаил Лопес,
 - г) Ясмани Акосту.
8. **При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:**
 - а) артериального давления,
 - б) объема крови в организме,
 - в) мышечной массы,
 - г) ЧСС.

- 9. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:**
- а) основу техники,
 - б) главное звено техники,
 - в) детали техники,
 - г) корень техники.
- 10. Подготовительные упражнения применяются:**
- а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
 - б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
 - в) если обучающийся недостаточно физически развит;
 - г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- 11. Осанкой называется:**
- а) силуэт человека;
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении;
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 - г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- 12. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?**
- А. Частота пульса.
 - Б. Количество занятий.
 - В. Количество шагов.
 - Г. Количество выполненных физических упражнений за занятие.
- 13. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**
- а) тестами (контрольными упражнениями);
 - б) индивидуальными спортивными результатами;
 - в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
 - г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.
- 14. К специфическим методам физического воспитания относятся:**
- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
 - б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
 - в) методы срочной информации;
 - г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
- 15. В какой из частей урока решаются задачи урока?**
- А. В подготовительной.
 - Б. В основной.
 - В. В заключительной.
 - Г. В каждой из частей.
- 16. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать __ или противостоять ему за счёт ____».**
- А. Внутреннее сопротивление, мышечного напряжения;
 - Б. Физическую нагрузку, мышечного напряжения;
 - В. Физические упражнения, внутреннего потенциала;
 - Г. Внешнее сопротивление, мышечного усилия.
- 17. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?**
- А. Национальный олимпийский комитет.
 - Б. Президент страны.
 - В. Национальные спортивные федерации.
 - Г. Министерство спорта.

18. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции (тактический приём в беге на 2000 м)?

- А. Спурт.
- Б. Старт.
- В. Форсаж.
- Г. Гипертрофия.

19. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- А. Счёт во время выполнения упражнения.
- Б. Хлопки для задания ритма упражнения.
- В. Сигнал свистком для начала игры.
- Г. Выстрел на старте дистанции.

20. Самый эффективный способ выполнения физических упражнений.

- А. Техника.
- Б. Умение.
- В. Навык.
- Г. Результат.

21. Временное снижение работоспособности называется _____

22. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как _____

23. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований.

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила игры
1	Футбол	а	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11 x 11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-метровых ударов. Ничья допускается
2	Волейбол	б	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11 x 11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается
3	Баскетбол	в	Основное время – 60 минут. Количество игроков: 7 x 7. Дополнительный тайм, 7-метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	г	Время игры до 3 побед одной команды. Количество игроков: 6 x 6. Ничья невозможна
5	Гандбол	д	«Чистое» время – 40 минут. Количество игроков: 5 x 5. Овертайм до победы
6	Хоккей с шайбой	е	Основное время – 70 минут. Количество игроков: 11 x 11. Дополнительное время. Ничья допускается
7	Хоккей с мячом	ж	4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7 x 7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	з	«Чистое» время – 60 минут. Количество игроков: 6 x 6. Два овертайма, буллиты до победы

