

**Задания  
заочного этапа  
Многопрофильной олимпиады школьников КГУ**

**Предмет:** физическая культура

**ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ**

*1 группа - задания с выбором правильного ответа (ответов) –плюс1 балл за каждый правильный ответ, в заданиях, где указано «отметьте все позиции» - минус 1 балл за неправильный ответ.*

**1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- а. физические упражнения
- б. оздоровительные силы природы
- в. гигиенические факторы
- г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

**2. Первые Олимпийские Игры современности состоялись в ...**

- а. 2014 году
- б. 1896 году
- в. 1908 году
- г. 1924 году

**3. Наиболее важный метод воспитания выносливости - ...**

- а. метод повторного выполнения двигательных действий
- б. переменный метод
- в. метод круговой тренировки
- г. равномерный метод

**4. Свод законов Олимпийского движения называется**

- а. Олимпийская хартия
- б. Олимпийский Кодекс
- в. Кодекс чести атлета
- г. Правила проведения олимпийских игр

**5. Физическое качество "ловкость" - это ...**

- а. способность человека совершать двигательное действие за минимально короткий отрезок времени
- б. способность спортсмена удерживать равновесие и дозировать усилия во времени и в пространстве
- в. способность быстро набирать скорость после старта
- г. способность быстро овладевать новыми движениями

**6. Роль витаминов в обмене веществ:**

- а. регулируют активность гормонов
- б. участвуют в образовании гормонов
- в. участвуют в образовании ферментов
- г. регулируют активность ферментов

**7. Метод повторного упражнения с непределными отягощениями до отказа в основном используется при воспитании:**

- а. быстроты
- б. силы

- в. скоростно-силовых качеств
- г. выносливости

**8. Золотые медали за победу на Олимпийских играх впервые были вручены на Олимпиаде в ...**

- а. Афинах (1896 г.)
- б. Сент-Луисе (1904 г.)
- в. Лондоне (1908 г.)
- г. Париже (1900 г.)

**9. Процесс целенаправленного развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков - это ...**

- а. физическая культура
- б. физическое воспитание
- в. физическое развитие
- г. комплекс физических упражнений

**10. Вероятность травматизма при занятиях физическими упражнениями возрастает, если занимающиеся ...**

- а. выполняют достаточный объем тренировочной работы
- б. переоценивают свои возможности
- в. выполняют соответствующую разминку
- г. следуют указаниям преподавателя

**Отметьте все позиции**

**11. Наиболее эффективным методом развития скоростной выносливости является:**

- а. интервальный
- б. непрерывный
- в. повторный
- г. круговой

**12. \_\_\_\_\_ не считается независимым проявлением силовых качеств человека**

- а. максимальная произвольная сила
- б. силовая выносливость
- в. взрывная сила
- г. сила воли

**13. Питательные вещества, необходимые организму школьника для нормальной жизнедеятельности и занятий физической культурой:**

- а. белки, жиры, углеводы, витамины, вода;
- б. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода;
- в. белки, жиры, углеводы, вода;
- г. белки, желтки, углеводы, витамины, биодобавки, вода.

**14. Техника физических упражнений принято называть:**

- а. рациональную организацию двигательных действий
- б. индивидуально-целесообразный способ решения двигательной задачи
- в. наиболее эффективный способ выполнения упражнений
- г. способ организации выполнения упражнений

**15. Российские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх современности в ...**

- а. 1924 году
- б. 1952 году
- в. 2000 году
- г. 1908 году

**16. К циклическим упражнениям не относятся:**

- а. спортивные игры
- б. плавание
- в. велоспорт
- г. фигурное катание

**отметьте все позиции**

**17. Совокупность изменений, происходящих в организме после выполнения физической работы, обеспечивающих всплеск работоспособности называют ...**

**18. \_\_\_\_\_ не считается отдельным из проявлений быстроты, как физического качества**

- а) скорость простой реакции
- б) взрывная сила
- в) быстрота отдельного движения
- г) максимальная частота движений

**19. Первым элементом при освоении техники попеременного двухшажного лыжного хода является**

- а. отталкивание палками
- б. лыжная стойка
- в. скользящий шаг
- г. перенос веса

**20. Какие команды подаются судьей-стартером на старте бега на 2000 метров?**

- а. «На старт! Внимание! Марш!»
- б. «На старт! Марш!»
- в. «Внимание! Марш!»
- г. «Бегоом-МАРШ!»

**21. Что такое «стретчинг»?**

- а. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- в. гибкость, проявляемая в быстрых движениях
- г. оригинальная система упражнений, развивающих гибкость за счет напряжения и расслабления мышц

**21. Гиподинамия - это следствие:**

- а. чрезмерного питания
- б. недостаточного разнообразия двигательной активности человека
- в. недостаточного объема двигательной активности человека
- г. избыточного объема активности человека

**22. Группа(ы) препаратов, не относящихся к допинговым (запрещенным) средствам:**

- а. анаболические стероиды

- б. микроэлементы
- в. диуретики (мочегонные)
- г. витамины

**Отметьте все позиции**

*2 группа – задания на соответствие – плюс 2 балла за каждый правильный ответ.*

**23. Безопорное вращательное движение вокруг поперечной оси в гимнастике - это**

\_\_\_\_\_

**24. Способ прыжка в высоту, при котором выход к планке осуществляется спиной называется - \_\_\_\_\_ .**

**25. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности продолжения деятельности - это**

\_\_\_\_\_

*3 группа – задания на соответствие – плюс 0,5 балла за каждую правильную пару, минус 0,5 балла за каждую неправильную.*

**26. Укажите соответствие между состоянием организма и его характеристикой**

1. утомление	а. состояние организма, возникающее при непределенной работе во время и после работы, а при предельной только после ее окончания, направленное на возвращение к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации
2. срочный тренировочный эффект	б. состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом
3. вработывание	в. временное состояние организма, возникающее сразу после отдельного тренировочного занятия
4. восстановление	г. состояние организма, характеризующееся накопленными прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий
5. тренированность	д. состояние, переходное состояние в начальный период работы, направленное на «разгон» функций организма от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы

**27. Укажите соответствие между физическим качеством и стандартными тестами для его определения**

1. Быстрота	а. Наклон из положения стоя
2. Сила	б. Бег на 100 м
3. Ловкость	в. Проба Ромберга

4. Гибкость	г. Подтягивание на высокой перекладине
-------------	--

**28. Укажите соответствие между патологическим состоянием и его характеристикой**

1. Гипоксия	а. Недостаток витаминов в организме
2. Гиповитаминоз	б. Кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови
3. Гипокинезия	в. Избыточное поступление витаминов
4. Гипервитаминоз	г. Недостаточная двигательная активность организма

**29. Укажите соответствие между методом и его характеристикой:**

1. фронтальный метод	а. циклическое упражнение, выполняемое с чередованием разных скоростей
2. круговой метод	б. повторное упражнение, при котором многократно повторяется одно задание через сокращенный интервал отдыха
3. интервальный метод	в. последовательное выполнение серий заданий через достаточный интервал отдыха
4. поточный метод	г. организация деятельности занимающихся, при котором все они выполняют одно и то же задание последовательно
5. «фартлек»	д. организация занимающихся, при которой все они выполняют одно и то же задание одновременно
6. метод переменного упражнения	е. Непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности
7. метод стандартно-непрерывного упражнения	ж. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью

**30 . Сопоставьте спортивную игру с годом появления на Олимпийских играх:**

Спортивная игра	Год появления на Олимпийских играх
1. волейбол	а. летние Олимпийские игры 1936 в Берлине
2. баскетбол	б. летние Олимпийские игры 1964 в Токио
3. футбол	в. летние Олимпийские игры 1900 в Париже
4. настольный теннис	г. летние Олимпийские игры 1988 в Сеуле