

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

«Физическая культура» 2016-17 уч.г.

5-6 класс

1. Что развивает координацию?

- а) ...акробатические упражнения
- б) ...бег с ускорением
- в) ...прыжки
- г) ...подтягивание

2. Какие снаряды метают из-за головы?

- а) мяч, гранату, копье
- б) гранату, диск, ядро
- в) копье, гранату, диск
- г) копье, ядро, мяч

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а) ...длину шагов.
- б) ...частоту шагов.
- в) ...длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Сопоставьте название упражнения и физические качества, которое они определяют

упражнение	Физические качества
А прыжок в длину	1.Ловкость
Б. Бег 60м или 100м	2.Скоростно-силовые
В Подтягивание	3.Быстрота
Г. Бег 2км	4.Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5.Выносливость
Е. Метание мяча в цель	6.Гибкость

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а) ...самый сильный стал главой племени.
- б) ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в) ...выявить лучшего охотника, воина.

г) все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- а) купание в водоемах.
 - б) обливание.
 - в) обтирание.
 - г) прием контрастного душа.
- а) 2, 4, 1, 3.
 - б) 3, 2, 4, 1.
 - в) 4, 1, 2, 3.
 - г) 1, 3, 2, 4.

8. Кто является инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?

- а) Лесгафт
- б) Кубертен
- в) Самаранч
- г) Петр I

9. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

- а) фронт
- б) тыл
- в) шеренга
- г) колонна

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а) ... кулачному бою, д. ... прыжкам в длину,
- б) ... бегу, е. ... стрельбе из лука,
- в) ... верховой езде, ж. ... метанию копья,
- г) ... борьбе, з. ... метанию диска

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а) ... собрание спортсменов в одном полисе.
- б) ... четырёхлетний период.
- в) ... год проведения Олимпийских игр.
- г) ... олимпийские соревнования.

12. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины
- б) греки мужчины и женщины
- в) Только греки мужчины
- г) все желающие

13. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийское движение звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»
- б) «Главное не победа, а участие»
- в) «О спорт - ты мир»
- г) «Ум, честь и слава»

14. Как обозначается эмблема олимпийских игр?

- а) пять переплетенных колец
- б) семь переплетенных колец
- в) ромб
- г) квадрат

15. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что ...

- а) ... легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх;
- б) ... бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта;
- в) ... с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств;
- г) ... она - самый доступный вид спорта

7 – 8 классы

1) Олимпийская Хартия – это

- а) ...документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) ...название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) ... концепция современного олимпизма
- г) ... правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

2. Различают три группы способов лыжных ходов...

- а) ...попеременные
- б) ...одновременные
- в) ...комбинированные
- г) ...прямолинейные

3. Когда празднуются Игры Олимпиады?

- а) Это зависит от решения МОК.
- б) В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в) В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г) В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

4. Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы ...

- а) ... должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему;
- б) ... должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена;
- в) ... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева;
- г) ... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.

5. Гипертрофия мышц – это ...

- а) ... увеличение длины мышцы;
- б) ... увеличение толщины мышцы;
- в) ... уменьшение длины мышцы;
- г) ... уменьшение толщины мышц

6. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм
- б) комплекс мер, направляющих на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- в) правильное выполнения упражнений
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

7. Паралимпийские игры традиционно проводятся...

- а) непосредственно после окончания главных Олимпийских игр.
- б) через два года после окончания главных Олимпийских игр.

- в) на следующий год после окончания главных Олимпийских игр.
- г) по решению МОК и МПК.

8. Спортивно-игровую деятельность характеризует:

- а) обучающее-развивающая направленность
- б) небольшое количество относительно стандартных ситуаций
- в) Не постоянство и неопределенность структуры деятельности учеников
- г) высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) главного звена техники.
- б) основы техники.
- в) подводящих упражнений.
- г) исходного положения.

10. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...

- а) атлетическая гимнастика;
- б) шейпинг;
- в) ритмическая гимнастика;
- г) бодибилдинг или культуризм.

11. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а) форма
- б) содержание
- в) техника
- г) гигиена

12. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- а) скорость кровотока в работающих мышцах.
- б) уровень потребления кислорода организмом.
- в) скорость перемещения звеньев тела.
- г) количество затраченного на работу гликогена.

13. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр.
- б) выпрыгиваний вверх с места.
- в) скоростно-силовых упражнений.
- г) прыжков в глубину.

14. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота
- б) молочная кислота

- в) аденозиндифосфорная кислота
- г) аденозинмонофосфорная кислота

15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а) жизненной емкости легких
- б) индекса гибкости
- в) роста
- г) объема легких

16. Кто является инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?

- а) Лесгафт
- б) Кубертен
- в) Самаранч
- г) Петр I

17. Какая протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42км 195м
- б) 32 км 195м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 45 км 195м.

18. Конечной целью шахматной игры является ...(написать слово)

19. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх олимпийских медалей

Вид спорта	Фамилии
А - Гандбол	1. Александр Лавров
Б – Легкая атлетика	2. Виктор Санеев
В - Фехтование	3. Станислав Поздняков
Г – Синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
Д – Спортивная гимнастика	5. Лариса Латынина
Е - Лыжи	6. Галина Кулакова

20. Факел Олимпийского огня современных игр зажигается

- а) у горы Олимп;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах;
- г) в Олимпии

1. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...

- а) ...повышению силы и выносливости.
- б) ...развитию физических качеств.
- в) ...формированию волевых качеств.
- г) ...обучению двигательным действиям

2. Внутреннюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует...

- а) ...время выполнения упражнения,
- б) ...интенсивность упражнения,
- в) ...мощность работы,
- г) ...частота пульса.

3. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение ...

- а) ...физической культуры.
- б) ...физического воспитания.
- в) ...физического совершенства.
- г) ...видов спорта.

4. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Координацию
- б) Быстроту
- в) Выносливость
- г) Гибкость

5. Временное снижение работоспособности принято называть..

- а) демобилизация
- б) утомление
- в) усталость
- г) восстановление

6. Реакция сердечно - сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...

- а) не менее 12 уд./мин
- б) от 12 до 18 уд./мин
- в) от 19 до 25 уд./мин
- г) более 25 уд./мин.

7. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

- а) фронтальным
- б) групповым
- в) круговым
- г) индивидуальным

8. Основной методики воспитания физических качеств является...

- а) возрастная адекватность нагрузки
- б) обучение двигательным действиям
- в) выполнение физических упражнений
- г) постепенное повышение силы воздействия

9. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
- в) ожидается команда «марш».
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а) колонной.
- б) шеренгой.
- в) двухшеренговый строй.
- г) линейным строем.

11. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...

- а) календарь соревнований.
- б) правила соревнования.
- в) положение о соревновании.
- г) программа соревнований.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а)...координации движений.
- б)...техники движений.
- в)...скоростной силы.
- г)...быстроты реакции.

13. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а) биологических.
- б) мотивов.
- в) привычек.
- г) убеждений.

14. Развивающий эффект при воспитании выносливости наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а) 150 ударов в минуту.
- б) 120 ударов в минуту.
- в) 140 ударов в минуту.
- г) 160 и выше ударов в минуту.

15. Положение занимающихся на согнутых ногах называется...

- а) упор лежа
- б) спад
- в) присед
- г) переворот

16. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками

Понятия	Характеристики
А - Физическое развитие	1. Биологический процесс
В - Физическое воспитание	2. Педагогический процесс
В - физическая подготовка	3. Состояние
Г - Физическое совершенство	4.

17. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется...

18. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):

- а) ...их продолжительностью
- б) ...их интенсивностью
- в) ...интервалами между ними
- г) ...временем года

19. ВФСК ГТО – это...

- а) ... всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
- б) ... всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- в) ... высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
- г) ... всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

20. Специальная система подготовки и участие в состязаниях в Древней Греции называлась:

- а) гимнастика
- б) агонистика
- в) палестрика
- г) орхестрика

21. Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в:

- а) Париже
- б) Лондоне
- в) Афинах
- г) Сент-Луисе

22. Первые документальные сведения об Олимпийских Играх древности относятся к:

- а) 759 год до н.э.
- б) 776 год до н.э.
- в) 394 год
- г) 1896 год

23. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?

- а) 1892 год
- б) 1894 год
- в) 1896 год
- г) 1900 год

24. Кто и когда выступил инициатором создания комплекса «Готов к труду и обороне СССР»?

- а) ЦК КПСС в 1930 году
- б) ЦК РКП (б) в 1931 году
- в) Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (ВЛКСМ) в 1930 году
- г) Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (ВЛКСМ) в 1925 году

25. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».
- б) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.