

**Тестовые задания для олимпиады по физической культуре  
для 9-11 классов**

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

- А - соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- Б - первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- В - период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;
- Г - год проведения Олимпийских игр.

**2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

- А - гимнасий;
- Б - амфитеатр;
- В - стадион;
- Г - ипподром.

**3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских игр?**

- А - на вершине горы Олимп;
- Б - на Олимпийском стадионе в Афинах;
- В - на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- Г - в Олимпии под эгидой МОК.

**4. Где проходила Летняя Олимпиада 2016?**

- А - Франция;
- Б - Чикаго;
- В - Рио-де-Жанейро;
- Г - Мадрид.

**5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

- А - 100 м;
- Б - 200 м;
- В - 400 м;
- Г - 500 м.

**6. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:**

- А - в лёгкой атлетике;
- Б - в плавании;
- В - в борьбе и боксе;
- Г - в хоккее.

**7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

**А** - позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

**Б** - обеспечивает ритмичность работы организма;

**В** - позволяет правильно планировать дела в течение дня;

**Г** - изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**8. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?**

**А** - метание;

**Б** - прыжок;

**В** - кувырок;

**Г** - бег.

**9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

**А** - стрельба;

**Б** - фехтование;

**В** - гимнастика;

**Г** - верховая езда.

**10. Физическая культура направлена на совершенствование:**

**А** - морально-волевых качеств людей;

**Б** - состояние здоровья человека;

**В** - природных физических свойств человека;

**Г** - техники двигательных действий.

**11. Что называется осанкой?**

**А** - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

**Б** - пружинные характеристики позвоночника и стоп;

**В** - привычная поза человека в вертикальном положении;

**Г** - антропометрические характеристики человека.

**12. Структура обучения движениям обусловлена...**

**А** - соотношением методов обучения и воспитания;

**Б** - индивидуальными особенностями обучающегося;

**В** - биомеханическими характеристиками разучиваемого движения;

**Г** - закономерностями формирования двигательных навыков.

**13. Непрерывность физического воспитания обусловлена...**

**А** - разнообразием форм занятий;

**Б** - сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности;

**В** - особенностями построения урочных форм занятий;

**Г** - взаимодействием эффектов занятий.

**14. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

**А** - спорт – это соревновательная деятельность;

**Б** - спорт – неотъемлемая часть физической культуры;

**В** - спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней;

**Г** - спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**15. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...**

**А** - тренировкой;

**Б** - подготовкой;

**В** - гипердинамией;

**Г** - стимуляцией.

**16. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

**А** - «Нырок»;

**Б** - «Ножницы»;

**В** - «Перешагивание»;

**Г** - «Фосбери-флоп».

**17. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...**

**А** - увеличением ответных реакций организма;

**Б** - показателями количества и качества двигательной активности;

**В** - обратно пропорциональной зависимостью;

**Г** - прямо пропорциональной зависимостью.

**18. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...**

**А** - начальная скорость вылета снаряда;

**Б** - угол вылета снаряда;

**В** - высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;

**Г** - температура воздуха при метании.

**19. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

**А** - по частоте дыхания;

**Б** - по частоте сердечно-сосудистых упражнений;

**В** - по объёму выполненной работы;

**Г** - по внешним признакам.

**20. Что называется разминкой?**

- А - подготовка организма к предстоящей работе;
- Б - чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В - чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- Г - стартовая готовность.

21. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды называется \_\_\_\_\_.

22. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.

23. Двигательное действие, доведенное до автоматизма, обозначается как \_\_\_\_\_.

24. Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют \_\_\_\_\_.

25. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий определяется как \_\_\_\_\_.

**26. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений.**

А) упражнения на координацию, прыжки	
Б) упражнения для рук и плечевого пояса	
В) упражнения на растягивание, махи	
Г) упражнения для туловища	
Д) упражнения для ног	
Е) упражнения типа «потягивание»	

**27. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.**

Содержание	Название
А – готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения	1 - Настойчивость
Б – способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.	2 - Решительность

<b>В</b> – стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Смелость
---	--------------

**28. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.**

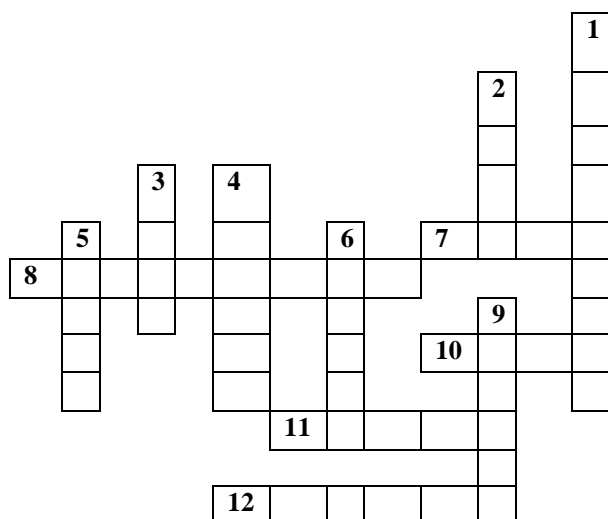
Содержание	Название термина
<b>А</b> – положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата	1 – Мах
<b>Б</b> – положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально	2 – Вис
<b>В</b> – свободное движение тела относительно оси вращения	3 – Выпад

**29. Сопоставьте пиктограммы ГТО с видами испытаний (тестов):**

<b>1</b>		а) прыжок в длину с места
<b>2</b>		б) рывок гири
<b>3</b>		в) челночный бег
<b>4</b>		г) поднятие туловища

**30. Решите кроссворд на тему «Виды спорта и инвентарь», записав ответы–слова в бланки ответов.**

По горизонтали		По вертикали	
7.	Вид зимнего спорта	1.	Вид спорта, в котором используют ракетку и волан
8.	Спортивная игра с мячом	2.	Спортивная обувь
10.	Игра с мячом на воде	3.	Сражение на ринге
11.	На них съезжают с гор зимой	4.	Игра с мячом на поле
12.	Обувь фигуриста	5.	Предмет, нужный для игры в хоккей
		6.	Вид спорта, необходимый при защите
		9.	Подобие коньков для езды по асфальту



**Время выполнения теоретико-методической части – 45 минут.**