

7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы; б) функциональная гипертрофия мышц; в) увеличение собственного веса; г) повышается опасность перенапряжения.

81. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы; б) упражнения, способствующие снижению веса тела; в) упражнения, развивающие быстроту движений; г) упражнения, развивающие амплитуду движений.

92. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения; б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся; в) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них; г) выделение частей в уроке требует Министерства образования и науки Российской Федерации.

10. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:

- а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья; б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния; в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения; г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание.

11. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания; б) измерение роста и разговорный тест; в) измерение артериального давления и силы кисти; г) измерение веса и определение собственного самочувствия.

12. Понятие «гигиена» произошло от греческого **higieinos**, обозначающего:

- а) чистый; б) правильный; в) здоровый; г) опрятный.

13. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой; г) в подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

14. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности; в) физкультурной деятельности;
- б) образовании; г) организации досуга.

15. Первой помощью при ушибах мягких тканей является:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье; б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение; г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

16. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

16. Привычная поза непринуждённо стоящего человека без активного мышечного напряжения называется осанка.

17. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке и в определённой последовательности для решения конкретной задачи в процессе физического воспитания, обозначаются как ОРУ (комплекс).

18. Свободное движение тела относительно оси вращения называется МАХ.

19. Деятельность, направленная на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

20. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется устоление.

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

1. Сопоставьте интенсивность, объём физической нагрузки и частоту сердечных сокращений.

Интенсивность и объём физической нагрузки:			
1. предельная	2. средняя	3. высокая	4. небольшая
Частота сердечных сокращений			
а) 130–150 уд./мин.			
б) 100–130 уд./мин.			
в) 170–200 уд./мин.			
г) 150–170 уд./мин.			

2. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта					
1. хоккей	2. биатлон	3. бадминтон	4. баскетбол	5. теннис	6. плавание
Спортивный инвентарь					
А) полан			Г) мяч		
Б) спортивное ружьё			Д) клюшка		
В) ласты			Е) ракетка		

3. Установите соответствие между методами контроля за содержанием занятий физической культурой и объективными показателями их воздействия на организм.

Объективные показатели воздействия на организм		
1. двигательная активность	2. частота сердечных сокращений	3. время двигательной активности школьника
методы контроля		
А) пульсометрия		
Б) шагометрия		
В) хронометраж		

4. Установите соответствие между названиями частей урока и их основными задачами.

Части урока	Основные задачи
1. подготовительная	А) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние
2. основная	Б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки
3. заключительная	В) обеспечить активную учебную деятельность учащихся для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков

5. Установите соответствие между физическим качеством человека и его определением.

Определение	Физическое качество
1. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий	А) выносливость
2. способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени	Б) ловкость
3. способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	В) гибкость
4. способность человека выполнять движения с большой амплитудой	Г) сила
5. способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях	Д) быстрота

Ф-10-1

Теоретико-методический тур школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
9-11 классы

Фамилия, Имя, Отчество Негашева Олеся Романовна
Город, школа, класс Хабаровск МБОУ «СШ №3» 9А

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к
тесту: 1 а б в г 2 а б в г

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
2	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
3	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г
4	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
5	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
6	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г
7	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
8	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г
9	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г
10	а	б	в	<input checked="" type="radio"/>
11	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
12	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г
13	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
14	<input checked="" type="radio"/>	б	в	г
15	а	б	<input checked="" type="radio"/>	г

I. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

№ вопроса	Варианты ответов
1	ОСАНКА
2	ОРУ (РАЗМИНКА) КОМПЛЕКС
3	МАХ
4	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5	УТОМЛЕНИЕ

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания на соответствие).

1.

1	2	3	4
b	a	z	o

2 1

2.

1	2	3	4	5	6
g	o	a	z	e	b

2 1

3.

1	2	3
o	a	b

2

4.

1	2	3
o	b	a

2

5.

1	2	3	4	5
z	g	a	b	o

2 205

Оценка (слагаемые и сумма) 40 баллов

Подпись жюри *[Signature]* *[Signature]* *[Signature]*