

ЗАДАНИЯ
первого (отборочного) этапа
Республиканской школьной олимпиады «Будущее Республики»

по общеобразовательному предмету **Физическая культура**

К выполнению предлагаются тесты с одним правильным ответом.

1. Какие выделяют виды выносливости?

- а. основную и дополнительную;
- б. общую и специальную;
- в. главную и побочную;
- г. специфическую и неспецифическую.

2. Различают следующие фазы выполнения физических упражнений:

- а. главная, второстепенная, вспомогательная;
- б. прямолинейная, криволинейная, волнообразная;
- в. подготовительная, основная, заключительная;
- г. вводная, главная, заключительная.

3. Показатели жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы рук, становой силы относятся к ...показателям физического развития человека.

- а. соматометрическим;
- б. физиометрическим;
- в. функциональным;
- г. техническим.

4. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе лиц...

- а. с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б. с заболеваниями кардиореспираторной системы;
- в. с церебральным параличом;
- г. с нарушением органов зрения.

5. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

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

6. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

- а. гребля;
- б. тяжёлая атлетика;
- в. акробатика;

г. плавание.

7. Когда и где принято решение о возрождении олимпийского движения?

- а. 23 июня 1894 г. в Париже;
- б. 6 апреля 1896 г. в Греции;
- в. 20 июня 1904 г. в Лондоне;
- г. 21 мая 1901 г. в Париже.

8. Что такое здоровый стиль жизни?

- а. способ жизнедеятельности личности;
- б. повседневная деятельность личности в обществе;
- в. то же, что и здоровый образ жизни;
- г. конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни.

9. Под физическим развитием понимается:

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

10. 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.

11. 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.

12. 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 регламентируется требованиями Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики.

13. 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.

14. 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.

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

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

16. 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.

17. 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.

18. При выполнении каких упражнений проявляется простая двигательная реакция?

- а. метание копья
- б. бег на 100 м
- в. опорный прыжок
- г. бросок мяча в кольцо в баскетболе

19. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- а. строевые упражнения;
- б. упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в. упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- г. всё перечисленное.

20. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?

- а. пятиборье;
- б. бег на одну стадию;
- в. бег на выдержку (выносливость);
- г. кулачный бой с борьбой.

21. Где проводились зимние Всемирные военные игры 2017 года?

- а. Рим, Италия;
- б. Хайдарабад, Индия;
- в. Анси, Франция;
- г. Сочи, Россия.

22. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

- а. выносливости;
- б. скорости;
- в. ловкости;
- г. гибкости.

23. В какой из частей решаются задачи урока?

- а. в подготовительной;
- б. в основной;
- в. в заключительной;
- г. в каждой из частей.

24. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а. физическое развитие;
- б. физическая подготовленность;

- в. физическое состояние;
- г. здоровье.

25. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?

- а. денежный штраф;
- б. всеобщее порицание;
- в. отстранение от участия в публичных мероприятиях;
- г. дисквалификация.

26. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а. массаж;
- б. закаливание;
- в. гигиена;
- г. нагрузка.

27. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а. фехтование;
- б. скелетон;
- в. водное поло;
- г. шорт-трек.

28. В каком городе находится Международная олимпийская академия?

- а. Лозанна;
- б. Париж;
- в. Афины;
- г. Олимпия.

29. Что представляет собой вводная гимнастика?

- а. комплекс упражнений для ускорения вработывания в какой-либо деятельности;
- б. одну из составляющих подготовительной части урока;
- в. чередование физических упражнений с водными процедурами;
- г. синоним физкультминутки.

30. Что относится к характеристикам физической нагрузки?

- а. степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б. утомление, возникающее в результате их выполнения;
- в. сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;
- г. частота сердечных сокращений.

31. К циклическим видам спорта относится...

- а. фехтование;
- б. велоспорт;

- в. вольная борьба;
- г. гимнастика.

32. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?

- а. витамин А;
- б. витамин В;
- в. витамин С;
- г. витамин D.

33. 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.

34. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?

- а. Япония;
- б. Южная Корея;
- в. Китай;
- г. Индия.

35. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?

- а. теннис;
- б. фехтование;
- в. скалолазание;
- г. дзюдо.

36. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- а. спурт;
- б. старт;
- в. форсаж;
- г. гипертрофия.

37. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- а. формы физической культуры;
- б. функции физической культуры;
- в. методы физической культуры;
- г. средства физической культуры.

38. 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.

39. Какое из представленных определений сформулировано верно?

- а. физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б. физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в. физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- г. физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

40. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а. повторный;
- б. интервальный;
- в. равномерный;
- г. наглядный.

41. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?

- а. хоккей на траве;
- б. скелетон;
- в. современное пятиборье;
- г. триатлон.

42. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?

- а. кифотическая осанка;
- б. сколиотическая осанка;
- в. осанка изогнутого вида;
- г. осанка наклонного вида.

43. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?

- а. упор;
- б. вис;
- в. стойка;
- г. сед.

44. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- а. физическая готовность;
- б. физическая подготовка;
- в. физическое совершенство;
- г. физическое развитие.

45. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а. 1916г. – Осло;
- б. 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в. 1924г. – Шамони;
- г. 1928г. - Сент – Мориц

46. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетённых колец?

- а. 1908 – Лондон;
- б. 1912 – Стокгольм;
- в. 1920 – Антверпен;
- г. 1932 – Лейк- Плейсед.

47. Какой континент (часть света. символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а. Азия;
- б. Америка;
- в. Африка;
- г. Европа.

48. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а. Нападении;
- б. защите;
- в. Противодействии;
- г. Взаимодействии.

49. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а. Специальные упражнения на тренажёрах;
- б. Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в. Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г. Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

50. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а. от 90 до 110 уд/мин;
- б. от 110 до 130 уд/мин;
- в. от 144 до 156 уд/мин;
- г. от 180 до 210 уд/мин.

51. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а. генезис;
- б. онтогенез;
- в. филогенез;
- г. воспитание.

52. Под двигательной активностью понимают:

- а. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б. определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в. определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г. педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

53. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а. Выносливость;
- б. Быстрота;
- в. Сила;
- г. Координационные способности.

54. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б. Выполнение двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе;
- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г. Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

55. Какие команды подаются судьёй на старте бега на 3000 метров?

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

56. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности;
- б. Лично-психические качества;
- в. Факторы функциональной экономичности;
- г. Аэробные возможности.

57. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а. 90/60;
- б. 120/70;
- в. 140/90;
- г. 200/100.

58. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а. Аэробные, циклические упражнения;
- б. Упражнения статического характера;
- в. Упражнения динамического характера;
- г. Анаэробные сложно-координационные упражнения.

59. Под здоровым образом жизни понимается:

- а. Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б. Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в. Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г. Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

60. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а. Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б. Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в. Освоение действий и сохранение равновесия;
- г. Способность технически верно повторить заданное упражнение.

61. Гиподинамия – это

- а. Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б. Недостаточная физическая активность;
- в. Расстройство вестибулярного аппарата;
- г. Расстройство функции движения.

62. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а. Для определения общей плотности урока;

- б. Для определения моторной плотности урока;
- в. Для построения кривой пульса;
- г. Для измерения работоспособности школьников.

63. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...

- а. Воспитанием;
- б. Регрессом;
- в. Прогрессом;
- г. Развитием.

64. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами называется

- а. Акробатика;
- б. Гимнастика;
- в. Аэробика;
- г. Шейпинг.

65. Часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта является

- а. Массовым спортом;
- б. Физическим воспитанием;
- в. Рекреацией;
- г. Реабилитацией.

66. Быстрый переход из упора в вис это – .

- а. Подъём;
- б. Спад;
- в. Опускание;
- г. Кач.

67. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий это –

- а. Прогрессирование;
- б. Тренированность;
- в. Подготовленность;
- г. Утомленность.

68. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, называется

- а. Стрейчинг;
- б. Фитнес;
- в. Пауэрлифтинг;
- г. Шейпинг.

69. Физическая подготовленность характеризуется:

- а. Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б. Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в. Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г. Эффективностью и экономичность двигательных действий.

70. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

- а. Двигательным умением;
- б. Техническим мастерством;
- в. Двигательной одарённостью;
- г. Двигательным навыком.

71. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а. Двигательной реакцией;
- б. Скоростными способностями;
- в. Скоростью одиночного движения;
- г. Скоростно-силовыми способностями.

72. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц называется:

- а. Подвижностью в суставах;
- б. Специальной гибкостью;
- в. Активной гибкостью;
- г. Динамической гибкостью.

73. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а. Личный пример учителя;
- б. Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в. Физические упражнения;
- г. Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

74. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость

- а. 6-ти минутный бег;
- б. Бег на 100 метров;
- в. Лыжная гонка на 3 километров;
- г. Плавание 800 метров.

75. Адаптация - это

- а. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б. Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в. Процесс восстановления;
- г. Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

76. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а. Высокий рост;
- б. Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в. Слабая мускулатура;
- г. Нарушение естественных изгибов позвоночника.

77. Физическое развитие это ...

- а. Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б. Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г. Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

78. К анаэробным упражнениям относятся ...

- а. Спринт;
- б. Волейбол;
- в. Лыжные гонки;
- г. Плавание;

79. Отличительным признаком физической культуры не является?

- а. Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

80. Основным средством физического воспитания школьника является

- а. Солнечная радиация;
- б. Личная гимнастика;
- в. Закаливание;

г. Физические упражнения.

81. Для оценки физического развития человека используются:

- а. Показатели антропометрических измерений;
- б. Показатели уровня развития физических качеств;
- в. Показатели сформированности двигательных умений;
- г. Показатели функциональных систем.

82. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а. В подготовительной части урока;
- б. В начале основной части урока;
- в. В конце основной части урока;
- г. В заключительной части урока.

83. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется

- а. Двигательной реакцией;
- б. Скоростными способностями;
- в. Скоростью одиночного движения;
- г. Скоростно-силовыми способностями.

84. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев называется

- а. балансирование;
- б. ловкость;
- в. координация;
- г. гибкость.

85. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется

- а. окончание времени игры;
- б. аут;
- в. тайм-аут;
- г. фрешмобинг.

86. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется

- а. контроль;
- б. нагрузка;
- в. самоконтроль;
- г. отдых.

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

- а. утомление;
- б. восстановление;
- в. регресс;
- г. прогрессирующее.

88. К каким видам спорта относятся альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг?

- а. командным;
- б. экстремальным;
- в. циклическим;
- г. классическим.

89. Специальный игрок в составе волейбольной команды, выполняющий только защитные функции называется

- а. связующий;
- б. либеро;
- в. фигаро;
- г. инферо.

90. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а. По руке и ноге;
- б. По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г. По любой части тела.

91. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а. Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б. Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в. Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г. Основные двигательные навыки.

92. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а. Переутомлением;
- б. Утомлением;
- в. Нагрузкой;
- г. Перегрузкой.

93. Результатом физической подготовки является:

- а. Физическое развитие человека;
- б. Физическое совершенство;

- в. Физическая подготовленность;
- г. Физическое воспитание.

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

- а. Гибкость;
- б. Быстроту;
- в. Координацию;
- г. Ловкость.

95. К основным физическим качествам относятся ...

- а. Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б. Бег, прыжки, метания
- в. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г. Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

96. Какое количество игроков одной команды в волейболе находится на площадке?

- а. 8 человек;
- б. 6 человек;
- в. 4 человека;
- г. 5 человек.

97. Физическое упражнение – это ...

- а. Один из методов физического воспитания;
- б. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в. Основное средство физического воспитания;
- г. Методический прием обучения двигательным действиям.

98. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а. 42 км195 м;
- б. 32 км195 м;
- в. 50 км195 м;
- г. 43 км195 м.

99. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а. Баскетбол;
- б. Волейбол;
- в. Хоккей;
- г. Водное поло.

100. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

- а. Олимпийские игры имели мировую известность;

- б. В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира;
- в. В период проведения игр прекращались войны;
- г. Игры отличались миролюбивым характером соревнований.