

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2024-2025 учебный год**

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

☒ б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

в) в 1956 г.;

☒ б) в 1952 г.;

г) в 1960 г.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

☒ в) 60-70%

б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

в) кросс;

☒ б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

☒ б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

☒ а) XIX – ягуар;

в) XXIV – тигренок;

☒ б) XXII – медвежонок;

г) XXIII – орленок.

1.7. Гигиена – это...

а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

☒ б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

☒ в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) Все выше перечисленное.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- ☒ б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- ☒ в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- ☒ б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- ☒ а) Уступающем режиме;
- ☒ б) Удерживающем режиме;
- в) Преодолевающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) Челночного бега;
- ☒ б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- г) Приседаний со штангой.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- ☒ а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- ☒ а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- ☒ в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- ☒ а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- ☒ г) 1400-1600 ккал.

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. От низкого к высокому
2. От известного к неизвестному
3. От простого к сложному
4. От ближнего к дальнему
5. От субъективного к объективному
- ☒ 6. От освоенного к неосвоенному

Варианты ответов:

- ☒ а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

3.2. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разнообразности;
- ☒ 3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- ☒ в) 1,2,4
- г) 3,4,5

21. Бал.

Крепатура - Машаров Д. М. - 1 бал
Человек и спорт - 1. Машаров Д. М. - 1 бал
2. Воронин Н. А. - 1 бал