

**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;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- ✓ б) гипervитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- 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) Преодолевающим режиме;
- ✓ в) Удерживающем 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 | 4. От ближнего к дальнему |
| 2. От известного к неизвестному | 5. От субъективного к объективному |
| 3. От простого к сложному | 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 закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. 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

20 Jan.

Председатель - Мамров Г.М. - ~~Зав~~
Члены жюри - 1. Шаптаров Э.А. ~~М~~
2. Берукаев К.Х. - Бисек