

Ф-9-МЛ-

Администрация Сергачского  
муниципального района  
Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Сергачская средняя  
общеобразовательная  
школа № 1»  
(МБОУ «Сергачская СОШ № 1»)

607510, Нижегородская область,  
г. Сергач, ул. М. Горького, д. 35

№ 11.10.17

на №

от

Олимпиадная работа  
по физической культуре  
ученицы 9 класса  
Милосердовой Мидии

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 9-11 класс

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагается 30 вопросов, соответствующих требованиям школьной программы по предмету «Физическая культура». К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением. При выполнении этого задания также необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Желаем успеха!**

1. Олимпийские игры состоят из ...

- А) Соревнований между странами
- Б) Соревнований по летним и зимним видам спорта
- ☒ В) Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр
- Г) Открытия, награждения участников и закрытия

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

- А) Правительство страны.
- ☒ Б) Национальный олимпийский комитет
- В) Министерство спорта и туризма и молодежной политики
- Г) Национальные спортивные федерации

3. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся...

- А) В зависимости от решения Международного олимпийского комитета
- Б) Как дополнительные к летним олимпийским играм
- В) Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- ☒ Г) Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

4. Пять олимпийских колец символизируют...

- А) Пять принципов олимпийского движения
- Б) Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- ☒ В) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- Г) Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает...

- ☒ А) Борьба
- Б) Бег
- В) Метание
- Г) Прыжки

6. В Древней Греции пятиборье называлось...

- А) Апноэ
- Б) Блицспринт
- ☒ В) Панкратион
- Г) Пентатлон



7. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) Развитие
- Б) Закаленность
- ☒ В) Тренированность
- Г) Подготовленность

8. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

- а) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
- б) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление
- в) Разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
- ☒ г) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

9. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

- ☒ А) Идеомоторный акт
- Б) Содержание упражнения
- В) Техника физических упражнений
- Г) Характеристика упражнения

10. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) Закаливание
- Б) Гигиена
- В) Аутогенная тренировка
- ☒ Г) Культура здоровья

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...

- А) Страйкер
- ☒ Б) Легионер
- В) Буер
- Г) Трейсер

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...

- А) Увеличение объема латеральных мышц
- Б) Повышение уровня функциональных возможностей организма
- В) Опорно-двигательного аппарата
- ☒ Г) Рост абсолютной силы

**13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...**

☒ А) Крепатура

Б) Метаболизм

В) Патогенез

Г) Актин

**14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...**

А) Синтагм

☒ Б) Спурт

В) Модерато

Г) Драйв

**15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...**

А) 3 минуты

☒ Б) 5 минут

В) 7 минут

Г) 10 минут

**16. В волейболе партия продолжается до...**

А) 12 очков

Б) 15 очков

☒ В) 21 очка

Г) 25 очков

**17. Прощтрафившейся команде футболистов судья назначает...**

☒ А) Штрафной удар

Б) Штрафные санкции

В) Красную карточку

Г) Штрафное очко

**18. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...**

А) Ведущий

Б) Принимающий

В) Атакующий

☒ Г) Разводящий

19. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...

- А) Задач физического воспитания
- ☒ Б) Средств физического воспитания
- В) Принципов физического воспитания

Г) Форм физического воспитания

20. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А) Кифоз
- ☒ Б) Сколиоз
- В) Спондилез
- Г) Остеопороз

21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1. Деятельность учреждений здравоохранения.
2. Наследственности.
3. Состояние окружающей среды.
4. Условия и образ жизни.

- А) 1, 2, 3, 4;
- Б) 2, 4, 1, 3;
- ☒ В) 4, 3, 2, 1;
- Г) 3, 1, 4, 2.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии?

Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- ☒ В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- ☒ В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- ☒ 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.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- ☒ А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подбранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как

сбросок

27. Временное снижение работоспособности принято называть

усталость

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется

упор

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

сруппировка

30. К какому виду гимнастики относятся стойки на голове и руках?



1	B	+
2	b	+
3	Г	+
4	B	+
5	A	+
6	Г	+
7	B	+
8	Г	-
9	A	+
10	Г	+
11	Б	+
12	Г	+
13	A	+
14	Б	+
15	Б	+
16	B	-
17	A	+
18	Г	+
19	Б	+
20	Б	+

21	R	+
22	B	+
23	B	+
24	A	+
25	A	+

26	сдвиг	+
27	умножение	+
28	упор	+
29	группировка	+
30	акробатика	+

128