

## **Задания**

### **заочного этапа**

## **Многопрофильной олимпиады школьников КГУ «Твой выбор»**

**2023-2024 учебного года**

**Предмет: физическая культура**

### **ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ**

*1 группа - задания с выбором правильного ответа (ответов) – плюс 1 балл за каждый правильный ответ, в заданиях, где указано «отметьте все позиции» - минус 1 балл за неправильный ответ, но не менее, чем 0 баллов.*

#### **1. Основным специфическим средством физической культуры служат:**

- а. физические упражнения
- б. оздоровительные силы природы
- в. гигиенические факторы (солнце воздух и вода)
- г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры и гимнастические снаряды

#### **2. Наиболее важный метод воспитания выносливости - ...**

- а. метод повторного выполнения двигательных действий
- б. переменный метод
- в. метод круговой тренировки
- г. равномерный метод

#### **3. Ловкость, как физическое качество это ...**

- а. способность человека совершать двигательное действие за минимально короткий отрезок времени
- б. способность спортсмена удерживать равновесие и дозировать усилия во времени и в пространстве
- в. способность быстро набирать скорость после старта

г. способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями

**4. В соответствии с Правилами соревнований по легкой атлетике местом проведения официальных соревнований по бегу может быть ...**

- а. современный стадион с местами для зрителей и синтетической дорожкой
- б. стадион с беговой дорожкой необходимой длины и ширины
- в. любая твердая и ровная поверхность
- г. все варианты верны

**5. Метод повторного упражнения с непредельными отягощениями до отказа в совершенно не подходит для развития ....**

- а. быстроты
- б. силы
- в. скоростно-силовых качеств
- г. силовой выносливости

**6. Утренняя гигиеническая гимнастика обязательно должна ... (Отметьте все позиции)**

- а. включать упражнения на растягивание и правильную осанку
- б. начинаться с ходьбы, бега или других длительных разогревающих упражнений
- в. включать упражнения с отягощениями или собственным весом
- г. содержать упражнения на отдельные мышечные группы и общенагрузочные упражнения
- д. приводить к формированию тренировочного эффекта

**7. Процесс целенаправленного развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков - это ...**

- а. физическая культура
- б. физическое воспитание

- в. физическое развитие
- г. комплекс физических упражнений

**8. Вероятность травматизма при занятиях физическими упражнениями возрастает, если занимающиеся ...**

- а. выполняют достаточный объем тренировочной работы
- б. переоценивают свои возможности
- в. выполняют соответствующую разминку
- г. следуют указаниям преподавателя

**Отметьте все позиции**

**9. Наиболее эффективным методом развития скоростной выносливости является:**

- а. интервальный
- б. непрерывный
- в. повторный
- г. круговой

**10. \_\_\_\_\_ не считается независимым проявлением силовых качеств человека**

- а. максимальная произвольная сила
- б. силовая выносливость
- в. взрывная сила
- г. сила воли

**11. Техникou физических упражнений принято называть:**

- а. рациональную организацию двигательных действий
- б. индивидуально-целесообразный способ решения двигательной задачи
- в. наиболее эффективный способ выполнения упражнений

г. способ организации выполнения упражнений

**12. Российские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх современности, представляя Олимпийский комитет страны в ...**

- а. 1912 году
- б. 1952 году
- в. 2000 году
- г. 1908 году

**13. К циклическим упражнениям не относятся:**

- а. спортивные игры
- б. плавание
- в. велоспорт
- г. фигурное катание

**отметьте все позиции**

**14. Совокупность изменений, происходящих в организме после выполнения физической работы, обеспечивающих всплеск работоспособности называют ...**

**15. \_\_\_\_\_ не считается независимым проявлением физического качества быстрота**

- а) скорость простой реакции
- б) взрывная сила
- в) быстрота отдельного движения
- г) максимальная частота движений

**16. Силовые упражнения в самостоятельных занятиях физической культурой наиболее эффективны ... (Отметьте все позиции)**

- а. после разминки или непредельной аэробной нагрузки
- б. во время утренней зарядки

- в. вечером за 1 час до сна
- г. за 1-2 часа до обеда или через 2-4 часа после обеда

**17. Что такое «стретчинг»?**

- а. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- в. гибкость, проявляемая в быстрых движениях
- г. оригинальная система упражнений, развивающих гибкость за счет напряжения и расслабления мышц

**18. Гиподинамия - это следствие:**

- а. чрезмерного питания
- б. недостаточного разнообразия двигательной активности человека
- в. недостаточного объема двигательной активности человека
- г. избыточного объема активности человека

**Отметьте все позиции**

*2 группа – задания на соответствие – плюс 2 балла за каждый правильный ответ.*

**19. Безопорное вращательное движение вокруг поперечной оси в гимнастике - это \_\_\_\_\_**

**20. Способ прыжка в высоту, при котором выход к планке осуществляется спиной называется - \_\_\_\_\_ .**

**21. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности продолжения деятельности - это \_\_\_\_\_**

*3 группа – задания на соответствие – плюс 0,5 балла за каждую правильную пару, минус 0,5 балла за каждую неправильную.*

**22. Укажите соответствие между состоянием организма и его характеристикой**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. утомление                    | а. состояние организма, возникающее при непределенной работе во время и после работы, а при предельной только после ее окончания, направленное на возвращение к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации |
| 2. срочный тренировочный эффект | б. состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом               |
| 3. вработывание                 | в. временное состояние организма, возникающее сразу после отдельного тренировочного занятия                                                                                                                                   |
| 4. восстановление               | г. состояние организма, характеризующееся накопленными прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий                                                                |

|                    |                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. тренированность | д. состояние, переходное состояние в начальный период работы, направленное на «разгон» функций организма от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**23. Укажите соответствие между физическим качеством и стандартными тестами для его определения**

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 1. Быстрота | а. Наклон из положения стоя            |
| 2. Сила     | б. Бег на 100 м                        |
| 3. Ловкость | в. Проба Ромберга                      |
| 4. Гибкость | г. Подтягивание на высокой перекладине |

**24. Укажите соответствие между патологическим состоянием и его характеристикой**

|                   |                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Гипоксия       | а. Недостаток витаминов в организме                                                                   |
| 2. Гиповитаминоз  | б. Кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови |
| 3. Гипокинезия    | в. Избыточное поступление витаминов                                                                   |
| 4. Гипервитаминоз | г. Недостаточная двигательная активность организма                                                    |

**25. Укажите соответствие между методом и его характеристикой:**

|                       |                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. фронтальный метод  | а. циклическое упражнение, выполняемое с чередованием разных скоростей                                      |
| 2. круговой метод     | б. повторное упражнение, при котором многократно повторяется одно задание через сокращенный интервал отдыха |
| 3. интервальный метод | в. последовательное выполнение серий заданий через достаточный интервал отдыха                              |



|                                             |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. поточный метод                           | г. организация деятельности занимающихся, при котором все они выполняют одно и то же задание последовательно    |
| 5. «фартлек»                                | д. организация занимающихся, при которой все они выполняют одно и то же задание одновременно                    |
| 6. метод переменного упражнения             | е. Непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности                                                |
| 7. метод стандартно-непрерывного упражнения | ж. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью |