

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 неопредельными 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
2. срочный тренировочный эффект	б. состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием
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
5. тренированность	д. состояние, переходное состояние в начальный период работы, направленное на «разгон» функций организма от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения

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