

**Многопрофильная олимпиада школьников КГУ «Твой выбор»  
по физической культуре на 2024-2025 учебный год  
ЗАОЧНЫЙ ЭТАП**

**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. К средствам физической культуры не относятся:**

- 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. Процесс освоения ценностей, знаний и умений в области поддержания здоровья человека – основное содержание ...**

- а. физического воспитания
- б. физической культуры
- в. физического образования
- г. здорового образа жизни

**3. Ловкость, как физическое качество, характеризуется ... Отметьте все позиции**

- а. способностью человека совершать двигательное действие за минимально короткий отрезок времени
- б. способность спортсмена удерживать равновесие и дозировать усилия во времени и в пространстве
- в. способностью перестраивать двигательное действие при изменении условий
- г. способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями

**4. Для выполнения силовых испытаний комплекса ГТО используются следующие способы ... Отметьте все позиции**

- а. силой
- б. махом
- в. рывком
- г. переворотом

**5. В комплексе ГТО нет испытаний для оценки данного проявления силовых качеств человека**

- а. взрывной силы
- б. силовой выносливости
- в. максимальной произвольной силы
- г. в комплексе ГТО есть испытания для оценки всех проявлений силы

**6. Изначально комплекс ГТО разрабатывался**

- а. как средство формирования гармонично развитой личности
- б. как средство оздоровления населения
- в. как средство подготовки к Великой Отечественной войне
- г. как альтернатива Олимпийскому движению

**7. Процесс целенаправленного развития двигательных качеств и приобретения жизненно-необходимых двигательных навыков называется ...**

- а. физическая культура
- б. физическое воспитание

- в. физическое развитие
- г. физическая подготовка

**8. Из предложенных тут методов для развития скоростных качеств не используется:**

- а. игровой
- б. соревновательный
- в. повторный
- г. круговой

**9. Из предложенных тут методов для развития скоростно-силовых качеств чаще всего применяется :**

- а. игровой
- б. соревновательный
- в. повторный
- г. круговой

**10. Состояние человека - результат физической подготовки; он и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом**

- а. срочный тренировочный эффект
- б. кумулятивный тренировочный эффект
- в. спортивная форма
- г. тренированность

***2 группа – задания на восстановление последовательности – 3 балла за каждый полный ответ.***

**11. Расположите эти методы в порядке возможности их применения для развития быстроты на уроках физической культуры:**

- а. игровой
- б. соревновательный
- в. повторный
- г. круговой
- д. интервальный

**12. Расположите по порядку проведения основные группы упражнений утренней гигиенической гимнастики:**

- а. дыхательные
- б. на силу отдельных групп мышц
- в. на правильную осанку
- г. на гибкость
- д. общенагрузочные

***3 группа – задания на перечисление – 2 бала за каждую правильную позицию.***

**13. Перечислите основные приемы массажа**

**14. Перечислите основные средства восстановления работоспособности, применяемые в тренировочном процессе**

***4 группа. Завершите высказывание 2 балла за каждый правильный ответ.***

**15. Безопорное вращательное движение вокруг продольной оси в гимнастике – это**

**16. Способ плавания, разработанный для прикладного использования – \_\_\_\_\_**

**17. Равномерная работа после интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузок для облегчения и ускорения восстановления это \_\_\_\_\_**

**5 группа – задания на соответствие – плюс 0,5 балла за каждую правильную пару, минус 0,5 балла за каждую неправильную. Максимум – 2 балла.**

**18. Укажите соответствие между состоянием командными спортивными играми и особенностями правил**

1. хоккей	а. Толчок в ... - это технический прием, в основе которого лежит короткий по продолжительности, разрешенный Правилами игры физический контакт с соперником (физическое воздействие на соперника)
2. баскетбол	б. Силовые единоборства являются неотъемлемым элементом игры.
3. футбол	в. не допускается физический контакт между соперниками
4. волейбол	г. Само по себе касание соперника рукой необязательно является фолом. Судьи решают, получил ли игрок, который вызвал контакт, незаслуженное преимущество. Если контакт каким-либо образом ограничивает свободу перемещения соперника, он считается фолом.

**19. Укажите соответствие между двигательными способностями и стандартными тестами для их определения**

1. силовая выносливость	а. Десятикратный прыжок с места
2. взрывная сила	б. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. максимальная сила	в. Прыжок в длину с места
4. скоростно-силовые качества	г. Кистевая динамометрия

**20. Напишите эссе (объемом до 10 предложений) на одну из двух тем**

- «Мой спортивный день» (в тексте использовать и подчеркнуть до 10 неповторяющихся терминов из одного вида спорта). Вид спорта указать в теме. Термины подчеркнуть

- «Мой обычный день» (в тексте использовать и подчеркнуть до 10 неповторяющихся физкультурных терминов). Термины подчеркнуть

**Каждый термин оценивается в 2 балла. Термины, написанные с ошибками, и не связанные с указанным видом спорта не учитываются.**

**Бонусы. Наличие замысла в эссе оценивается от 1 до 3 баллов, краткость 1-2 балла. Максимум – 25 баллов.**

