**Теоретико-методические задания**

**для подготовки к школьной Олимпиаде по физической культуре**

**для учащихся 10-11 классов**

Содержание теоретического частислагается из блоков: социокультурные основы; психолого-педагогические основы физической культуры; медико-биологические основы двигательной деятельности; базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, и представлено в виде тестовых заданий в закрытой форме.

Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом впишите другую. В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы. **Желаем успехов!**

***Тестовый контроль основ знаний по физической культуре***

**9 – 11 классов**

**1.«Гимнастика» происходит от греческого gymnast ire, gymnast, обозначающего…**

а. усиливаю;

б. обнаженный;

в. пластичный;

г. упражняю;

**2. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а. у горы Олимп;

б. в Афинах;

в. в Марафоне;

г. в Олимпии.

**3. Продолжительность античных Игр Олимпиады изменилась и к 468 г. до н. э.**

**достигла…**

а. 5 дней;

б. 7 дней;

в. 10 дней;

**4. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в ……..году**

а. 1912 г; б. 1920 г; в. 1952 г; г. 1960 г.

**5. Международный Олимпийский комитет был создан в …**

а. Олимпии;

б. Париже;

в. Люцерне;

г. Лондоне.

**6. Право проведения Игр предоставляется…**

а. городу;

б. деревне;

в. региону;

г. стране.

**7. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал…**

а. синоним Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

**8. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские**

**Игры, начиная с XXII (Москва)…**

1. Атланта а. 5,4,6,3,1,7,2
2. Афины б. 4,5,2,6,7,1
3. Барселона в. 6,4,5,3,1,7,2
4. Лос – Анжелис г. 7,6,5,4,3,2,1
5. Москва
6. Сеул
7. Сидней

**9. Первая летняя Спартакиада молодежи России была проведена в…**

а. 1996 г. б . 1998 г. в. 2002 г. г. 2006г

**10. Впервые правила баскетбола сформулировал:**

а. Джеймс Нейсмит; в. Шакил О`Нил

б. Макл Джордан; г. Билл Рассел

**11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы?**

**его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток**

**- к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.**

а. «А»; б. «В»; в. «С» г. «РР»

**12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её …**

а. затылком, ягодицами, пятками;

б. лопатками, ягодицами, пятками;

в. затылком, спиной, пятками;

г. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**13. Основным специфическим средством физического воспитания является…**

а. физические упражнения;

б. закаливание;

в. солнечная радиация;

г. соблюдение режима дня.

**14. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)…**

а. избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б. вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

в. скорость потребление кислорода во время работы.

**15. При каких переломах транспортная шина должна захватывать три сустава…**

а. при переломах лучевой и малоберцовой кости;

б. при переломах локтевой и бедренной кости;

в. при переломах плечевой и бедренной кости;

г. при переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

**16. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется…**

а. увеличение ответных реакций организма;

б. обратно пропорциональной зависимости;

в. показателями темпа и скорости движения;

г. прямо пропорциональной зависимости

**17. Укажите, кто из великих русских учёных в известном письме «О сохранении и размножении**

**Российского народа» представил программу развития здравоохранения в России, указав при**

**этом на необходимость того, что теперь называется физическим воспитанием…**

а. М.В. Ломоносов; б. М.Я. Мудров; в. Н.И.Пирогов; г. П.Р.Лесгафт.

**18. Родина гимнастики…**

**а. *Индия, Китай;*** б. Греция, Индия; в. Корея, Китай; г. Индия, Япония.

**19. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…**

а. скоростных упражнений;

б. силовых упражнений;

в. упражнений на гибкость;

г.упражнений на выносливость.

**20. Что понимается под тестированием физической подготовленности…**

а. измерение роста и веса;

б. измерение показателей деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

организма;

в. измерение уровня развития физических качеств.

**21. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения…**

а. упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

б. упражнения, способствующие снижению веса;

в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировке;

г. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**22. Под физическим развитием понимается…**

а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость

лёгких, динамометрия;

б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической

культурой и спортом;

в. процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении

индивидуальной жизни;

г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения,

физическая работоспособность.

**23. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а. возрастная адекватность, снарядов, оборудования;

б. стилем выполнения;

в. технической готовностью;

г. постепенное повышение силы воздействия.

**24. Быстрое выпрямление туловища в стандартном разбеге начинающих спринтеров относят**

**к ……………………. ошибкам.**

а. не существенным;

б. грубым;

в. не типичным;

г. типичным.

**25. Бег на сверх длинные дистанции относят к работе в физическом фоне….**

а. максимальной мощности;

б. субмаксимальной мощности;

в. большой мощности;

г. умеренной мощности.

**26. Укажете, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

1. адаптационные задачи. 5. методические задачи.

2. воспитательные задачи. 6. образовательные задачи.

3. гигиенические задачи. 7. оздоровительные задачи.

4. двигательные задачи. 8. соревновательные задачи.

а. 1, 5, 7; б. 2, 5, 8; в. 2, 6, 7; г. 3, 4, 6.

**27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются**

**на основе…**

а. закаливания и физиотерапевтических процедур;

б. совершенствования телосложения;

в. обеспечения полноценного физического развития;

г. формирование двигательных умений и навыков.

**28. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена…**

а. индивидуальными особенностями обучаемого;

б. биомеханическими характеристиками двигательного действия;

в. соотношением методов обучения и воспитания;

г. закономерностями формирования двигательных навыков.

**Олимпиадные задания в открытой форме**

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**29.** Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течении всей жизни, от его зарождения до конца жизни, называется **…………………….**

**30.** Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим **……………...**

**31.** Предметом обучения в сфере физического воспитания являются  ***…………………….***

**32.** Самая массовая форма отдыха и оздоровления, одно из важных средств воспитания учащихся **…………**

**33.** Способ спортивного плавания, возникший как разновидность браса, называется ***…………***

**34.** Педагогический процесс, направленный на обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и воспитание морально – волевых качеств принято называть физическим **……………………..**

**35.** Что означает выражение: «Фэйр Плэй»? ***……………..***

**36.** Качественной характеристикой физической нагрузки является ***………..*** двигательной активности.

**37.** Система физ. упр., связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется ***………………***

**36.** Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ***………………..***

**37.** Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ***………….***

**38.** Спортивный снаряд для метания, представляет собой цельнометаллический шар, прикрепляемый, тросом к рукоятке называется **…………..**

**39.** Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется ***…………………..***

**40.** Выход запасного игрока на площадку вместо основного состава в волейболе обозначается как ***…………***

**РЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «физическая культура»**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа, класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Варианты ответов** | | | | | | |  | **№** | **Варианты ответов** | | | | | | |
| **вопроса** |  | | | | | | |  | **вопроса** |  | | | | | | |
| **Задания в закрытой форме** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | а |  | б |  | в |  | г |  | **16** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | а |  | б |  | в |  | г |  | **17** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | а |  | б |  | в |  | г |  | **18** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | а |  | б |  | в |  | г |  | **19** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | а |  | б |  | в |  | г |  | **20** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | а |  | б |  | в |  | г |  | **21** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | а |  | б |  | в |  | г |  | **22** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | а |  | б |  | в |  | г |  | **23** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | а |  | б |  | в |  | г |  | **24** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | а |  | б |  | в |  | г |  | **25** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | а |  | б |  | в |  | г |  | **26** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | а |  | б |  | в |  | г |  | **27** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | а |  | б |  | в |  | г |  | **28** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | а |  | б |  | в |  | г |  | **29** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | а |  | б |  | в |  | г |  | **30** | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задания в открытой форме** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **31** |  | | | | | | |  | **36** |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  | | | | | | |  | **37** |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  | | | | | | |  | **38** |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  | | | | | | |  | **39** |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**35** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 40** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Количество правильных ответов** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Варианты ответов**

**Олимпиада по физической культуре тестовый контроль знаний**

**9 – 11 классов 2012 – 2013 уч. год.**

**1.«Гимнастика» происходит от греческого gymnast ire, gymnast, обозначающего…**

а. усиливаю; б. обнаженный; в. пластичный; **г*. упражняю;***

**2. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а. у горы Олимп; б. в Афинах; в. в Марафоне; **г. *в Олимпии*.**

**3. Продолжительность античных Игр Олимпиады изменилась и к 468 г. до н. э. достигла……………**

**а*. 5 дней;*** б. 7 дней в. 10 дней; г. 14 дней.

**4. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в ……..году**

а. 1912 г;  **б. *1920 г*;** в. 1952 г; г. 1960 г.

**5. Международный Олимпийский комитет был создан в …**

а. Олимпии; **б. *Париже;*** в. Люцерне; г. Лондоне.

**6. Право проведения Игр предоставляется…**

**а. *городу;*** б. деревне; в.региону; г. стране

**7. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал……….**

а. синоним Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов;

**в*. четырехлетний период между Олимпийскими играми;***

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

**8. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские**

**Игры, начиная с XXII (Москва)…**

1. Атланта 5. Москва  **а*. 5,4,6,3,1,7,2***
2. Афины 6. Сеул. б. 4,5,2,6,7,1
3. Барселона 7. Сидней в. 6,4,5,3,1,7,2
4. Лос – Анжелис г. 7,6,5,4,3,2,1

**9. Первая летняя Спартакиада молодежи России была проведена в…**

а. 1996 г. б . 1998 г. в. 2002 г. **г. *2006*г**

**10. Впервые правила баскетбола сформулировал:**

**а. *Джеймс Нейсмит;*** б. Макл Джордан; в. Шакил О`Нил г. Билл Рассел

**11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, а**

**его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток**

**- к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.**

а. «А»; б. «В»; **в. *«С»*** г. «РР»

**12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её …**

а. затылком, ягодицами, пятками; в. затылком, спиной, пятками;

б. лопатками, ягодицами, пятками;  **г. *затылком, лопатками, ягодицами, пятками***

**13. Основным специфическим средством физического воспитания является…**

**а. *физические упражнения;*** в. солнечная радиация;

б. закаливание; г. соблюдение режима дня.

**14. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)…**

а. избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б. вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

**в*. скорость потребление кислорода во время работы.***

**15. При каких переломах транспортная шина должна захватывать три сустава…**

а. при переломах лучевой и малоберцовой кости;

б. при переломах локтевой и бедренной кости;

**в*. при переломах плечевой и бедренной кости;***

г. при переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

**16. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется…**

а. увеличение ответных реакций организма;

**б*. обратно пропорциональной зависимости;***

в. показателями темпа и скорости движения;

г. прямо пропорциональной зависимости

**17. Укажите, кто из великих русских учёных в известном письме «О сохранении и размножении**

**Российского народа» представил программу развития здравоохранения в России, указав при**

**этом на необходимость того, что теперь называется физическим воспитанием…**

**а*. М.В. Ломоносов;***  б. М.Я. Мудров; в. Н.И.Пирогов; г. П.Р.Лесгафт.

**18. Родина гимнастики…**

**а. *Индия, Китай;*** б. Греция, Индия; в. Корея, Китай; г. Индия, Япония.

**19. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…**

а. скоростных упражнений; в. упражнений на гибкость;

**б*. силовых упражнений;*** г.упражнений на выносливость.

**20. Что понимается под тестированием физической подготовленности…**

а. измерение роста и веса;

б. измерение показателей деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

организма

**в. *измерение уровня развития физических качеств.***

**21. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения…**

**а*. упражнения, способствующие повышению быстроты движений;***

б. упражнения, способствующие снижению веса;

в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировке;

г. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**22. Под физическим развитием понимается…**

а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость

лёгких, динамометрия;

б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физ. культурой и спортом

**в. *процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении***

***индивидуальной жизни;***

г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения,

физическая работоспособность.

**23. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а. возрастная адекватность, снарядов, оборудования; в. технической готовностью;

б. стилем выполнения;  **г. *постепенное повышение силы воздействия.***

**24. Быстрое выпрямление туловища в стандартном разбеге начинающих спринтеров относят**

**к ……………………. ошибкам.**

а. не существенным; б. грубым в. не типичным;  **г*. типичным.***

**25. Бег на сверх длинные дистанции относят к работе в физическом фоне….**

а. максимальной мощности; в. большой мощности;

б. субмаксимальной мощности; **г. *умеренной мощности.***

**26. Укажете, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

1. адаптационные задачи. 5. методические задачи.

2. воспитательные задачи. 6. образовательные задачи.

3. гигиенические задачи. 7. оздоровительные задачи.

4. двигательные задачи. 8. соревновательные задачи.

а. 1, 5, 7; б. 2, 5, 8; **в*. 2, 6, 7;***  г. 3, 4, 6.

**27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физ. воспитания решаются на основе……….**

а. закаливания и физиотерапевтических процедур;

б. совершенствования телосложения;

**в*. обеспечения полноценного физического развития;***

г. формирование двигательных умений и навыков.

**28. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена…**

а. индивидуальными особенностями обучаемого;

б. биомеханическими характеристиками двигательного действия;

в. соотношением методов обучения и воспитания;

**г. *закономерностями формирования двигательных навыков*.**

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**29.** Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течении всей жизни, от его зарождения до конца жизни, называется ***онтогенезом.***

**30.** Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим ***развитием.***

**31.** Предметом обучения в сфере физического воспитания являются  ***двигательные действия.***

**32.** Самая массовая форма отдыха и оздоровления, одно из важных средств воспитания учащихся ***туризм.***

**33.** Способ спортивного плавания, возникший как разновидность браса, называется ***дельфин.***

**34.** Педагогический процесс, направленный на обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и воспитание морально – волевых качеств принято называть физическим ***воспитанием.***

**35.** Что означает выражение: «Фэйр Плэй»? ***честная игра.***

**36.** Качественной характеристикой физической нагрузки является ***уровень*** двигательной активности.

**37.** Система физ. упр., связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется ***акробатикой.***

**36.** Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ***подсидание.***

**37.** Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ***вис.***

**38.** Спортивный снаряд для метания, представляет собой цельнометаллический шар, прикрепляемый, тросом к рукоятке называется ***молотом.***

**39.** Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется ***баттерфляй (дельфин).***

**40.** Выход запасного игрока на площадку вместо основного состава в волейболе обозначается как ***замена.***

***Вопросы***

***для подготовки к Олимпиаде по физической культуре***

***Составила учитель физической культуры: Москаленко Марина Юрьевна.***

МБОУСОШ № 25 г. Новошахтинск Ростовская область