

**Примерные вопросы тестов предметной олимпиады
школьников по физической культуре**

1. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как _____.
2. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как _____ подготовка спортсмена.
3. Бег по пересеченной местности обозначается как _____.
4. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как _____.
5. Физическая культура - это вид культуры человека и _____.
6. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием _____.
7. Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как физкультурное _____.
8. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется _____.
9. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется _____.
10. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует _____.
11. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется _____.
12. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются _____.
13. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется _____.
14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике

обозначается как _____.

15. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется _____.
16. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе _____.
17. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается снижение _____.
18. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как _____.
19. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом _____.
20. Быстроту, как физическое качество характеризуют _____ элементарные формы.
21. Качественной характеристикой нагрузки является _____ двигательной нагрузки.
22. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся соревнования в _____.
23. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества, обозначается как _____.
24. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе _____.
25. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как _____.
26. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза _____.
27. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается _____.
28. Восстановление функций организма после перенесённых заболеваний или травм принято называть процессом _____.

29. Для определения состояния психической напряженности, возникающей под влиянием сильных раздражителей, Ганс Селье использовал термин _____.
30. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека, обозначается как _____.
31. Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и _____.
32. Закрытое механическое повреждение тканей и органов, характеризующееся нарушением их функций без явно выраженных морфологических изменений называется _____.
33. Механический прибор, используемый для измерения гибкости человека называется _____.
34. Подготовка спортсмена, направленная на освоение необходимых знаний, развитие мышления, выработку мыслительных умений и навыков мыслительных операций обозначается как _____.
35. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (наказывается дисквалификацией бегуна), называется _____.
36. Очко, выигранное непосредственно с подачи в волейболе, когда мяч доведен до пола или произошло одно касание и мяч ушел в аут, обозначается как _____.
37. Пояс для защиты нижней части живота и половых органов спортсмена в отдельных видах спорта, например, в регби, в хоккее и в единоборствах называется _____.
38. Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме называются _____.
39. Основную группу велогонщиков в групповой шоссейной гонке обозначают как Снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками называется _____.
40. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют _____.

Задания, связанные с сопоставлением

1. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

1. Двигательная активность
2. Деятельность
3. Двигательный опыт
4. Двигательное умение
5. Двигательные действия
6. Двигательный навык

- а) это регулируемая сознанием психическая и двигательная активность человека, направленная на достижение сознательно поставленной и имеющей общественную значимость цели.
- б) это количество движений, выполняемых в течение какого-то времени (день, неделя, месяц, год).
- в) объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.
- г) это такая степень овладения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов, нестабильностью итогов выполнения действия.
- д) это движение (перемещение тела и его звеньев), выполняемое с определённой целью.
- е) это такая степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания).

2. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

1. Обучение
2. Моторная плотность урока
3. Методы физического воспитания
4. Общая плотность урока
5. Методика
6. Объём нагрузки

- а) суммарное количество физической работы, выполненной за определенное время, физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию человека.
- б) способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.
- в) это время, затраченное только на выполнение упражнений.
- г) система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.
- д) организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов.
- е) включает в себя время на объяснение упражнений, переход от одного спортивного снаряда к другому и т. д.

3. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Гипокинезия**
- 2. Гипервитаминоз**
- 3. Гиповитаминоз**
- 4. Гипоксия**
- 5. Гетеротопность**
- 6. Гиподинамия**

- а) неодинаковая во времени выраженность процессов старения в различных тканях, органа и системах.
- б) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей).
- в) недостаточная двигательная активность организма
- г) возникает при избыточном поступлении витаминов.
- д) недостаток витаминов в организме.
- е) кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови.

4. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Ген**
- 2. Адреналин**
- 3. Аэробный обмен**
- 4. Белки**
- 5. Витамины**
- 6. Анаэробный обмен**

- а) гормон мозгового слоя надпочечников, который усиливает распад гликогена и липидов в мышцах и печени, увеличивает силу сердечных сокращений, регулирует тонус кровеносных сосудов, участвует в адаптации организма к физическим нагрузкам.
- б) процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.
- в) процесс распада питательных веществ, протекающий в клетках организма без участия кислорода.
- г) высокомолекулярные азотосодержащие соединения, состоящие из аминокислот, основной источник энергии и пластический материал для построения клеток и тканей.
- д) это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.
- е) структурная и функциональная элементарная частица наследственной информации (часть молекулы ДНК).

5. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Идеомоторные упражнения**
- 2. Гандикап**
- 3. Быстрота**
- 4. Выпад**
- 5. Вработывание**
- 6. Бег**

- а) способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолевать сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения
- б) это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с без опорной фазой).
- в) состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.
- г) положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально.
- д) в многоэтапных спортивных соревнованиях — способ отражения лидерства на предыдущих этапах в более раннем выпуске на старт в последующих.
- е) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением.

6. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Кувырок**
- 2. Гибкость**
- 3. Группировка**
- 4. Гибкость пассивная**
- 5. Гимнастическая терминология**
- 6. Вис**
- 7. Курбет**
- 8. Комплекс упражнений**

- а) способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения в суставах, обусловленная функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.
- б) максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением внешних сил.
- в) положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.

- в) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, а также правила образования и применения терминов, условных сокращений и формы записи упражнений.
- г) положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.
- д) несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи.
- е) прыжок назад с рук на ноги.
- ж) вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела.

7. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Нападающий удар**
- 2. Блок**
- 3. Жест**
- 4. Допинг**
- 5. Дельфин**
- 6. Заслон**

- а) технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника.
- б) это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.
- в) способ спортивного плавания, возникающий как разновидность брасса.
- г) это движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего про себя человека.
- д) прием помощи партнеру для освобождения от опеки.
- е) технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

8. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Закаливание**
- 2. Образ жизни**
- 3. Обмен веществ**
- 4. Иммуитет**
- 5. Здоровый образ жизни**
- 6. Здоровье**

- а) состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.
- б) процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности (это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

- в) это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.
- г) особенности повседневной жизни людей в конкретных социально – экономических условиях.
- д) невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.
- е) это сложный, постоянно протекающий, самосовершающийся и саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ

9. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Воспитание**
- 2. Вид спорта**
- 3. Основной обмен**
- 4. Гигиена**
- 5. Врачебный контроль**

- а) это минимальное количество энергии, затрачиваемое организмом для поддержания базового уровня жизнедеятельности.
- б) научно-практическая дисциплина, изучающая состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние организма и влияние на него занятий.
- в) медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды на здоровье человека.
- г) это вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей.
- д) это специально организованная деятельность педагогов и воспитанников для реализации её образования в условиях педагогического процесса.

10. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

- 1. Отягощение**
- 2. Отдых**
- 3. Мышцы – антагонисты**
- 4. Мышца**
- 5. Мышцы – синергисты**
- 6. Молочная кислота**

- а) анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой мышечной ткани, способной к сокращению под влиянием нервных импульсов.
- б) мышцы, действующие одновременно (или поочередно) в двух противоположных направлениях.
- в) мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение.
- г) важный промежуточный продукт распада углеводов, отражает мощность энергетического энергообразования.
- д) это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности (активный и пассивный).
- е) это внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

11. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

1. Личность

2. Мотив

3. Олимпийское движение

4. Олимпийская хартия

5. Олимпизм

- а) это сборник уставных документов МОК, в которых сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, свод законов и правил, которыми руководствуются участники олимпийского движения.
- б) это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.
- в) это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.
- г) это осознанная причина активности человека, направленная на достижения цели.
- д) человек как субъект отношений и сознательной деятельности, с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

12. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

1. Спорт высших достижений

2. Спортивная дисциплина

3. Любительский спорт

4. Спортивная классификация

5. Массовый спорт

- а) часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.
- б) многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать своё спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.
- в) область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.
- г) система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.
- д) это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.