

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.
5 класс. Продолжительность – 1,5 ч.

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:
 - а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
 - б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
 - в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
 - г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Подъем «полуелочкой» выполняется
 - а) ступающим шагом прямо на склон;
 - б) ступающим шагом наискось склона;
 - в) скользящим шагом прямо на склон
 - г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:
 - а) 200 и 400 метров;
 - б) 30 и 60 метров;
 - в) 800 и 1000 метров;
 - г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:
 - а) «ножницы»;
 - б) «перешагивание»;
 - в) «согнув ноги»;
 - г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?
 - а) каждый год;
 - б) один раз в два года;
 - в) один раз в три года;
 - г) один раз в четыре года.

6. Олимпийский девиз – это:
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Сильнее, выше, быстрее»;
 - в) «Выше, точнее, быстрее»;
 - г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:
 - а) попеременно двухшажный ход;
 - б) низкий старт;
 - в) повороты на месте, перестроения;
 - г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:
 - а) прыжок через козла;
 - б) повороты, перестроения;
 - в) кувырки, перестроения;
 - г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:
 - а) джинсы;

- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

11. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра « Волейбол » появилась в:

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.
6 класс.

1. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:
 - а) на равнине и в гору;
 - б) в гору и под уклон;
 - в) под уклон и на равнине;
 - г) с крутой горы и под уклон.

2. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:
 - а) не менее 10 метров;
 - б) не менее 30 метров;
 - в) не менее 20 метров;
 - г) не менее 40 метров.

3. Бег на длинные дистанции – это:
 - а) 400 и 800 метров;
 - б) 1000, 1500 и 2000 метров;
 - в) 100 и 200 метров;
 - г) 30 и 60 метров.

4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:
 - а) «перекидной»;
 - б) «волна»;
 - в) «флоп»;
 - г) «перешагивание».

5. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?
 - а) в Москве;
 - б) в Санкт-Петербурге;
 - в) в Сочи;
 - г) в Киеве.

6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:
 - а) тигренок Ходори;
 - б) медвежонок Миша;
 - в) пёс Коби;
 - г) зверёк Иззи.

7. Что относится к гимнастике?
 - а) ворота;
 - б) перекладина;
 - в) шиповки;
 - г) ласты.

8. Акробатика – это:
 - а) строевые упражнения;
 - б) упражнения на брусьях;
 - в) прыжок через козла;
 - г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

11. Количество замен в футболе:

- а) одна;
- б) четыре;
- в) три;
- г) две.

12. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

15. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1870 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.
7 класс.

1. Получая лыжный инвентарь, необходимо проверить:
 - а) наличие крепления, исправность рабочей поверхности лыж и палок;
 - б) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и палок;
 - в) наличие крепления, палок и исправность рабочей поверхности лыж;
 - г) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и наличие палок.

2. Интервал при движении на лыжах по дистанции должен быть:
 - а) 1-2 метра;
 - б) 10-15 метров;
 - в) 3-4 метра;
 - г) 5-6 метров.

3. Марафонская дистанция в легкой атлетике:
 - а) 20 км;
 - б) 42 км 195 метров;
 - в) 38 км 438 метров;
 - г) 45 км.

4. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу:
 - а) 200 м;
 - б) 800 м;
 - в) 300 м;
 - г) 400 м;

5. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности в Греции?
 - а) 1900 г;
 - б) 1896 г;
 - в) 1924 г;
 - г) 1953 г.

6. Когда и где проходили XXIX Олимпийские игры?
 - а) Пекин 2008 г;
 - б) Сидней 2000 г;
 - в) Африка 2004 г;
 - г) Москва 1980 г.

7. Какой из перечисленного инвентаря относится к спортивной гимнастике?
 - а) тренажёрный;
 - б) набивные мячи;
 - в) обручи;
 - г) перекладина.

8. Акробатика – это:
 - а) висы и упоры;
 - б) перевороты, кувырки;
 - в) упражнения на тренажёрах;
 - г) прыжки через коня.

9. На занятиях по лёгкой атлетике следует:
 - а) заниматься в сапогах;

- б) заниматься в спортивной форме с учителем;
- в) заниматься после дождя;
- г) заниматься без учителя.

10. На занятиях по волейболу:

- а) играть любым мячом;
- б) играть сотовым телефоном;
- в) играть воздушным шаром;
- г) играть волейбольным мячом.

11. Игра в футбол начинается:

- а) с центра поля;
- б) с угла площадки;
- в) с пенальти;
- г) с лицевой линии.

12. Расставить водные процедуры по увеличению силы раздражающего воздействия:

- а) обтирание, обмывание стоп, обливание водой, купание в открытых водоёмах;
- б) обтирание, обмывание стоп, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах;
- в) обливание водой, обмывание стоп, душ, купание в открытых водоёмах, обтирание;
- г) обмывание стоп, обтирание, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах.

13. По каким внешним признакам можно наблюдать наступление утомления во время занятий физической культурой:

- а) окраска кожи лица и туловища, потливость, учащённое дыхание, нарушение структуры выполняемых упражнений;
- б) потливость, учащённое дыхание, нарушение структуры выполняемых упражнений, неуверенный голос;
- в) окраска кожи лица и туловища, потливость, учащённое дыхание и пульс;
- г) окраска кожи лица и туловища, потливость, учащённое дыхание, головокружение.

14. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?

- а) 3;
- б) 5;
- в) 10;
- г) неограниченное количество раз.

15. Размер волейбольной площадки:

- а) 14 м * 6 м;
- б) 22 м * 10 м;
- в) 18 м * 9 м;
- г) 16 м * 8 м.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.
8 класс.

1. Первые официальные соревнования по лыжным гонкам прошли:
 - а) в США;
 - б) в Швеции;
 - в) в Норвегии;
 - г) в Швейцарии.

2. Первые зимние Олимпийские игры прошли:
 - а) в 1896 году;
 - б) в 1924 году;
 - в) в 1918 году;
 - г) в 1936 году.

3. В какой обуви выступают спортсмены на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге и в прыжках?
 - а) кроссовки;
 - б) шиповки;
 - в) кеды;
 - г) ботинки.

4. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исимбаева стала Олимпийской чемпионкой?
 - а) прыжки в длину;
 - б) прыжки в высоту;
 - в) прыжки в высоту с шестом;
 - г) тройной прыжок.

5. Когда и где зародились Олимпийские игры?
 - а) 1896 г. в Афинах;
 - б) 1980 г. в Москве;
 - в) 1894 г. в Греции;
 - г) 776 г. до н.э. в Древней Греции.

6. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец. Что они обозначают?
 - а) пять континентов;
 - б) пять стран;
 - в) пять народов;
 - г) пять видов спорта.

7. Что относится к спортивной гимнастике?
 - а) прыжки с тумбочки в воду;
 - б) катание на роликах;
 - в) упражнения на кольцах;
 - г) перетягивание каната.

8. Акробатика – это:
 - а) перекуты, перевороты;
 - б) прыжок через коня;
 - в) упражнения на брусьях;
 - г) строевые упражнения.

9. При проведении подвижных игр нужно:
- а) слушать музыку на сотовом телефоне;
 - б) сидеть в раздевалке;
 - в) мешать одноклассникам;
 - г) участвовать в игре и соблюдать правила игры.
10. На занятиях по лёгкой атлетике:
- а) заниматься в школьной форме;
 - б) бежать против движения;
 - в) играть в футбол;
 - г) быть в спортивной форме и выполнять задания учителя.
11. В каком году в программе Олимпийских игр появился футбол?
- а) 1900г.;
 - б) 1984 г.;
 - в) 1934г.;
 - г) 1960 г.
12. Может ли однократное употребление алкоголя либо наркотических веществ снизить физическую и умственную работоспособность?
- а) да, до суток;
 - б) да, до недели;
 - в) да, до месяца;
 - г) да, на любой период времени.
13. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?
- а) самочувствие, сон, аппетит, настроение;
 - б) самочувствие, сон, аппетит, частота сердечных сокращений (пульс);
 - в) самочувствие, сон, масса тела, аппетит;
 - г) самочувствие, аппетит, жизненная ёмкость лёгких, рост.
14. На какой высоте от игрового поля расположена баскетбольная корзина?
- а) 2м 90см;
 - б) 3м 00см;
 - в) 3м 05 см;
 - г) 3м 15 см.
15. Высота сетки во время игры в волейбол для женских команд составляет:
- а) 235 см;
 - б) 224 см;
 - в) 220 см;
 - г) 243см.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.

9 класс.

1. Торможение «плугом» выполняется:
 - а) за счёт разведения пяток, постановки лыж на внутренние ребра лыж;
 - б) за счёт сведения носков лыж и постановки лыж на внутренние рёбра;
 - в) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток в сторону и постановки лыж на внутренние рёбра;
 - г) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток и постановки лыж на внешние рёбра.

2. При появлении признаков обморожения необходимо:
 - а) растереть варежкой поверхность тела рядом с обморожением;
 - б) растереть поверхность тела рядом с обморожением снегом;
 - в) растереть варежкой место обморожения;
 - г) растереть место обморожения.

3. В какой последовательности происходит прыжок в длину?
 - а) толчок, полёт, приземление, разбег;
 - б) полёт, приземление, разбег, толчок;
 - в) разбег, толчок, полёт, приземление;
 - г) разбег, приземление, толчок, полёт.

4. Рекорд Елены Исимбаевой, установленный на Олимпийских играх в Пекине составляет:
 - а) 4м 90 см;
 - б) 5м 00 см;
 - в) 5м 05 см;
 - г) 5м 10 см.

5. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
 - а) Хуан Антонио Самаранч (Испания);
 - б) Пьер де Кубертен (Франция);
 - в) Жан Рогг (Бельгия);
 - г) Деметриус Викелас (Греция).

6. Когда прошли первые зимние Олимпийские игры?
 - а) 1924 г.;
 - б) 1896 г.;
 - в) 1928 г.;
 - г) 1956 г.

7. Что относится к спортивной гимнастике:
 - а) упражнения с лентами;
 - б) упражнения с мячом;
 - в) упражнения на тренажёре;
 - г) упражнения на коне.

8. Опорный прыжок – это:
 - а) упражнения на бревне;
 - б) упражнения на брусьях;
 - в) прыжок через барьер;
 - г) прыжок через коня.

9. Перед началом выполнения заданий по физической культуре следует:

- а) почитать книгу;
- б) сделать разминку;
- в) поиграть в футбол;
- г) помыть пол.

10. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

- а) двигаться по обледенелым склонам;
- б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;
- в) двигаться по местности, где растёт кустарник;
- г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.

11. Сколько раз наши футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

- а) три;
- б) один;
- в) два;
- г) ни разу.

12. Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, сенильная кислота и другие ядовитые вещества, отравляют организм, разрушают многие его системы. На какие системы организма человека, в первую очередь, влияет табакокурение?

- а) сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему;
- б) дыхательную систему, пищеварительную систему;
- в) сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему, нервную систему;
- г) дыхательную систему, нервную систему, эндокринную систему.

13. Углеводы – это:

- а) строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма;
- б) самый главный источник энергии в организме;
- в) обеспечивает рост и восстановление клеток и тканей организма, сопротивляемость организма к каким-либо внешним воздействиям;
- г) участвуют в пластических процессах формирования костей и тканей, образовании белковых структур, регулируют обмен веществ и жидкости.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки:

- а) 28м x 14м;
- б) 30м x 15м;
- в) 32м x 16м;
- г) 28м x 15м.

15. Подача в волейболе выполняется из зоны:

- а) №3;
- б) №6;
- в) №1;
- г) №5.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.

10 класс.

1. Подъем на лыжах способом «лесенка» осуществляется:
 - а) приставными шагами наискось к склону;
 - б) скользящим шагом боком к склону;
 - в) скользящим шагом наискось к склону;
 - г) приставными шагами боком к склону.

2. Назовите чемпионку мира и Олимпийских игр в лыжных гонках:
 - а) О. Данилова;
 - б) О. Пылёва;
 - в) О. Корбут;
 - г) С. Баженова.

3. Чему равна одна стадия в беге?
 - а) 100 м;
 - б) 192 м 27 см;
 - в) 110 м;
 - г) 200 м.

4. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?
 - а) гранату;
 - б) мяч;
 - в) ядро;
 - г) диск.

5. Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Олимпийских игр:
 - а) парад спортсменов;
 - б) речь президента МОК;
 - в) красочное театральное шоу;
 - г) зажжение Олимпийского огня.

6. Кто является президентом Международного Олимпийского Комитета с 2001 года?
 - а) Жак Рогг (Бельгия);
 - б) Хуан Антонио Самаранч (Испания);
 - в) Леонид Тягачёв (Россия);
 - г) Владимир Путин (Россия).

7. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?
 - а) 4;
 - б) 6;
 - в) 2;
 - г) 10.

8. Назовите вид женских брусьев:
 - а) параллельные;
 - б) прямые;
 - в) разновысокие;
 - г) раздвижные.

9. В начале урока физической культуры нужно:
 - а) выполнить разминку;
 - б) заниматься на тренажере;
 - в) послушать музыку;
 - г) посидеть в раздевалке.

10. При обморожении (лыжная подготовка):

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) не обращать внимания, продолжать движение;
- в) растереть обмороженное место мягкой тканью и отправить пострадавшего в теплое место;
- г) вызвать скорую помощь.

11. Кем был легендарный футболист Лев Яшин?

- а) защитником;
- б) нападающим;
- в) вратарем;
- г) тренером.

12. Слагаемые здорового образа жизни:

- а) режим дня, гигиена, питание, обливание холодной водой, чередование труда и отдыха. Просмотр спортивных передач, организация целесообразного режима двигательной активности;
- б) режим дня, солнечные процедуры, достаточное питание, целесообразный режим двигательной активности, занятия физической культурой и спортом, регулярное лечение в профилакториях;
- в) режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом, организация целесообразного режима двигательной активности;
- г) режим дня, полноценное питание, регулярное посещение врача, чередование труда и отдыха, двигательная активность в течение дня.

13. Какие изменения в организме вызывает употребление наркотических веществ?

- а) психическая зависимость, физическая зависимость, деградация личности, снижение иммунитета, физическое разрушение органов и тканей;
- б) психическая зависимость, деградация личности;
- в) физическая зависимость, деградация личности, снижение иммунитета, физическое разрушение органов и тканей;
- г) психическая зависимость, деградация личности, физическое разрушение органов и тканей.

14. В каком году и где наши спортсмены впервые стали олимпийскими чемпионами по баскетболу?

- а) на Олимпиаде 1968 года в Мехико;
- б) на Олимпиаде 1976 года в Монреале;
- в) на Олимпиаде 1972 года в Мюнхене;
- г) на Олимпиаде 1980 года в Москве.

15. Что означает судейский жест «скрещённые предплечья с выпрямленными кистями перед грудью» в волейболе?

- а) мяч не защищен;
- б) замена игрока;
- в) удаление игрока;
- г) конец партии.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2014. Школьный этап.

11 класс.

1. Цикл попеременно - двухшажного хода состоит:

- а) из двух скользящих шагов и двух одновременных отталкиваний палками;
- б) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;

- в) из одного скользящего шага и двух попеременных отталкиваний палками;
 - г) из двух скользящих шагов и четырёх попеременных отталкиваний палками.
2. Лыжный спорт развивает:
- а) силу, координацию, ловкость, выносливость, быстроту;
 - б) координацию, силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
 - в) гибкость, силу, координацию, выносливость;
 - г) быстроту, силу, координацию, ловкость.
3. Какой американский спортсмен завоевал 9 Олимпийских медалей в лёгкой атлетике?
- а) Бенджамин Джонсон;
 - б) Линфорд Кристи;
 - в) Карл Льюис;
 - г) Боб Бимон.
4. Виктор Санеев– трехкратный олимпийский чемпион по лёгкой атлетике:
- а) в прыжках с шестом;
 - б) в тройном прыжке;
 - в) в прыжках в длину;
 - г) в прыжках в высоту.
5. Кто был первым победителем Олимпийских игр?
- а) атлет Коронбос;
 - б) бегун Монидос;
 - в) борец Милон;
 - г) прыгун Джеймс Конноли.
6. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?
- а) 1924 г - Шамони (Франция);
 - б) 1948 год – Санкт-мориц (Швейцария);
 - в) 1952 г – Осло (Норвегия);
 - г) 1956 г – Кортина д’Ампеццо (Италия).
7. Что относится к спортивной гимнастике?
- а) обруч;
 - б) булава;
 - в) подкидной мостик;
 - г) гантели.
8. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?
- а) 8;
 - б) 6;
 - в) 4;
 - г) 2.
9. Физкультминутка – это
- а) соревнование;
 - б) разминка во время урока;
 - в) игра;
 - г) аэробика,
10. (Лыжная подготовка) при падении следует:

- а) выставить лыжные палки вперед;
- б) снять и отбросить лыжные палки в сторону;
- в) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать на бок или назад;
- г) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать вперед.

11. Дать определение здоровью:

- а) это разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек, своевременное посещение врача;
- б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) это соблюдение человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья. Оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;
- г) это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

12. Способность организма к усвоению организмом алкоголя очень низкая. В течение часа организм может утилизировать лишь 7-9 г алкоголя. Все, превышающее это количество остаётся в организме в виде токсических продуктов неполного окисления (Ацетальдегид), превращается в холестерин и жир. В каких органах преимущественно накапливаются продукты распада?

- а) печень, селезенка, почки;
- б) печень, поджелудочная железа, почки;
- в) печень, почки, головной мозг;
- г) почки, селезенка, головной мозг.

13. В каком году была создана международная федерация баскетбола(ФИБА)

- а) 1930 г;
- б) 1929 г;
- в) 1940 г;
- г) 1932 г.

14. За какой клуб играл легендарный вратарь сборной СССР Лев Яшин?

- а) «Динамо»;
- б) «Спартак»;
- в) ЦСКА;
- г) «Локомотив».

15. Прямой нападающий удар состоит:

- а) из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления;
- б) из прыжка, удара по мячу, приземления, отходу назад;
- в) удара по мячу, приземления, отходу назад;
- г) прыжка, удара по мячу, приземления.

ОТВЕТЫ

5 классы.	6 классы	7 классы	8 класс	9 класс
1.-г	1.-в	1.-б	1.-в	1.-в
2.-б	2.-б	2.-в	2.-б	2.-а
3.-б	3.-б	3.-б	3.-б	3.-в

4.-в	4.-г	4.-г	4.-в	4.-в
5.-г	5.-в	5.-б	5.-г	5.-б
6.-а	6.-б	6.-а	6.-а	6.-а
7.-в	7.-б	7.-г	7.-в	7.-г
8.-в	8.-г	8.-б	8.-а	8.-г
9.-б	9.-в	9.-б	9.-г	9.-б
10.-в	10.-в	10.-г	10.-г	10.-г
11.-б	11.-в	11.-а	11.-а	11.-в
12.-б	12.-б	12.-б	12.-г	12.-а
13.-в	13.-в	13.-а	13.-а	13.-б
14.-б	14.-б	14.-г	14.-в	14.-в
15.-б	15.-г	15.-в	15.-б	15.-в

10 класс

1.-г

2.-а

3.-б

4.-в

5.-г

6.-а

7.-б

8.-в

9.-а

10.-в

11.-в

12.-в

13.-а

14.-в

15.-г

11 класс

1.-б

2.-а

3.-в

4.-б

5.-а

6.-г

7.-в

8.-б

9.-б

10.-в

11.-б

12.-в

13.-г

14.-а

15.-а

Теоретико-методические задания для 7-8 класса

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Международный олимпийский комитет является:

- А) международной неправительственной организацией;
- Б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- В) международным объединением физкультурного движения;
- Г) физкультурно-спортивным европейским союзом.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километра;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?

- А) фехтование;
- Б) волейбол;
- В) спортивная гимнастика;
- Г) фигурное катание.

21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

- 1. Деятельность учреждений здравоохранения.*
- 2. Наследственности.*
- 3. Состояние окружающей среды.*
- 4. Условия и образ жизни.*

- А) 1, 2, 3, 4;
- Б) 2, 4, 1, 3;
- В) 4, 3, 2, 1;
- Г) 3, 1, 4, 2.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

5-6 класс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.