

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап 2022-2023 учебный год

5-6 классы

Время выполнения 45 минут

Теоретическая часть

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) следуют 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. Аглетов, нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эддады:

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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

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

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

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) летящий 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. Что развивает координацию?

а) акробатические упражнения

б) бег с ускорением

в) прыжки

г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места.

в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.

05

14. Бегун на длинные дистанции называется _____
15. Составьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

Виды спорта	Количество игроков
1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

055

Вид спорта	1	2	3	4
Количество игроков	Г	А	В	Б

16. Составьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метание мяча в цель	6. Гибкость

055

Тест	А	Б	В	Г	Д	Е
Физические качества	5	2	4	2	6	1

17. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ... не купаться при насморке и кашле.
- б. ... лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ... обливаться водой по утрам.

15

г. ... научиться делать выдох в воду.

18. Отметьте справедливые утверждения

а) Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.

б) Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.

г) Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

19. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

а. ... самый сильный стал главой племени.

б. ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в. ... выявить лучшего охотника, воина.

г. Все верени правдоподобны.

20. Соблюдение режима дня способствует ...

а. ... правильному распределению времени.

б. ... формированию силы воли.

в. ... чередованию умственной и физической работы.

г. ... исключению отрицательных эмоций.

05

15

15

135

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап 2022-2023 учебный год

5-6 классы

Время выполнения 45 минут

Теоретическая часть

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) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

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

5. Аглетов, нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи

Эпизоды:

- а) признавали победителем,
- б) секли дубровым венником,
- 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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

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

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

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. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки

г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

а) подтягивание в висе на перекладине,

б) прыжки в длину с места,

в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,

г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется _____

15. Составьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

Виды спорта	Количество игроков
1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. волейное поло	г) 6

Вид спорта	1	2	3	4
Количество игроков	1	8	8	2

16. Составьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метание мяча в цель	6. Гибкость

Тест	А	Б	В	Г	Д	Е
Физические качества	4	2	5	3	1	6

17. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

а) ... не купаться при насморке и кашле.

б) ... лечь на воду и задержать дыхание.

в) ... обливаться водой по утрам.

г) ... научиться делать выдох в воду.

18. Отметьте справедливые утверждения

а) Занимаясь физкультурой, любой из вас может стать сильным, быстрым, ловким и смелым.

б) Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.

в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.

г) Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

19. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

а) ... самый сильный стал главой племени.

б) ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в) ... выявить лучшего охотника, воина.

г. Все версии правдоподобны.

20. Соблюдение режима дня способствует...

а) ... правильному распределению времени.

б) ... формированию силы воли.

в) ... чередованию умственной и физической работы.

г) ... исключению отрицательных эмоций.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап 2022-2023 учебный год

5-6 классы

Время выполнения 45 минут

Теоретическая часть

1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...

- 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. Атлетом, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады суави

Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) обывляли геросом,
- 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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

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

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

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

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

- а) летящий 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. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки

Г) подтягивание

13. Каким выражением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется марафонцем.

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

Виды спорта	Количество игроков
1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. волейное поло	г) 6

Вид спорта	1	2	3	4
Количество игроков	2/6	2/5	4/4	6/4

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которые они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Тест	А	Б	В	Г	Д	Е
Физические качества	2	3	4	5	6	1

17. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ... не купаться при насморке и кашле.
- б. ... лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ... обливаться водой по утрам.

Г. ... научиться делать выдох в воду.

18. Отметьте справедливые утверждения

- а) Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г) Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

19. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

- а. ...самый сильный стал главой племени.
- б. ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ... выявить лучшего охотника, воина.
- г) Все версии правдоподобны.

20. Соблюдение режима дня способствует...

- а. ... правильному распределению времени.
- б. ... формированию силы воли.
- в. ... чередованию умственной и физической работы.
- г. ... исключению отрицательных эмоций.

1955

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап 2022-2023 учебный год

5-6 классы

Время выполнения 45 минут

Теоретическая часть

1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...

- 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) следуют 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. Ангелов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллиды:

- 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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,

- б) в Риме,

- в) в Олимпии,

- г) во Франции.

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

- а) головой,

- б) ногой,

- в) рукой,

- г) туловищем.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,

- б) кроль на груди,

- в) баттерфлай(дельфин),

- г) брасс.

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

- а) летящий 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. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения

- б) бег с ускорением

- в) прыжки

г) подтягивание

13. Каким выражением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется дифференциал

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

Виды спорта	Количество игроков
1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. волейное поло	г) 6

Вид спорта	1	2	3	4
Количество игроков	2	а	б	в

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Тест	А	Б	В	Г	Д	Е
Физические качества	а	б	в	г	д	е

17. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ... не купаться при насморке и кашле.
- б. ... лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ... обливаться водой по утрам.

г. ... научиться делать выдох в воду.

18. Отметьте справедливые утверждения

а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.

б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.

в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.

г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

19. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

а. ... самый сильный стал главой племени.

б. ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в. ... выявить лучшего охотника, воина.

г. Все версии правдоподобны.

20. Соблюдение режима дня способствует...

а. ... правильному распределению времени.

б. ... формированию силы воли.

в. ... чередованию умственной и физической работы.

г. ... исключению отрицательных эмоций.

65

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.

Школьный этап. 2022-2023 учебный год.

7-8 класс

Теоретический тур

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал...

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г) год проведения Олимпийских игр.

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;

б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;

г) в високосный год.

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

а) ипподром;

б) амфитеатр;

в) стадиондром;

г) гимнасия.

4. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а) Положении об Олимпийской солидарности;

б) Олимпийской клятве;

в) Олимпийской хартии;

г) официальных развязанках МОК.

5. Олимпийская Хартия — это...

а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр

б) название Оды, написанной Пьером де Кубертеном

в) концепция современного олимпизма

г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

6. Конечной целью шахматной игры является шаш

7. Основное специфическое средство физического воспитания

8. Положение, когда плечи находятся выше точек опоры, называется

отжимание

9. Быстрый переход из упора в вис называется

подтяжка

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

а) напряжением определенных мышечных групп;

б) временем и количеством повторений двигательных действий;

в) внешними параметрами его двигательной активности;

г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

а) сидит человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к волным видам спорта (выберите все возможные варианты)?

а) водное поло

б) прыжки в воду

в) спортивное плавание

г) прикладное плавание

д) синхронное плавание

13. Какие из перечисленных видов спорта — олимпийские?

а) армреслинг

б) керлинг

в) конное поло

г) бодулинг

д) голф

ж) регби

з) конкур

14. Подводящие упражнения применяются...

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фоне отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранить причины возникновения ошибок;

15. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на...

а) координацию

б) гибкость

в) быстроту

выносливость

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) подвижных и спортивных игр;

б) выпрыгивание вверх с места;

в) коротко-силовых упражнений;

г) прыжков в глубину.

17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

а) круговую тренировку в интервальном режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

18. При воспитании гибкости следует стремиться к:

а) достигнуто максимальной амплитуды движений в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;

в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

19. Выносливость человека не зависит от...

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

20. Сопоставьте данные термины с их определениями:

1. Сила	а) способность быстро, точно, несессорно, экономично решать двигательные задачи
2. Выносливость	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3. Быстрота	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4. Ловкость	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности

Термины	1	2	3	4
определения	В	Г	Б	А

21. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется

оутом

22. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной

поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____.

1. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:

- а) с 1938 по 1945гг.
- б) с 1918 по 1925гг.
- в) с 1929 по 1938гг.
- г) с 1927 по 1928гг.

2. В женское многоборье в спортивной гимнастике не входят? (Отметьте все позиции)

- а) вольные упражнения
- б) конь
- в) упражнения в равновесии на бревне
- г) опорные прыжки
- д) брусья
- ж) упражнения на брусьях разной высоты
- з) упражнения на перекладине

3. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...

- а) Календарь соревнований
- б) Правила соревнований
- в) Положение о соревнованиях
- г) Программа соревнований

4. Какие действия необходимо выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер.

- а) Стоять на месте.
- б) На первый счет с левой ноги сделать шаг вперед, на второй счет – не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера, на третий счет приставить левую.
- в) На первый счет с левой ноги сделать шаг назад, на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в завылок первому номеру, на третий счет приставить левую ногу.
- г) На первый счет шаг левой назад, на второй приставить ногу.

5. К видам легкой атлетики не относятся.....? (Отметьте все позиции)

- а) эстафета
- б) толкание ядра

в) Бег по пересеченной местности

- г) кросс
- д) семиборье

ж) марафон

6. Сколько составляет длина штрафной линии в баскетболе?

- а) 3 м.
- б) 3,30 м.
- в) 3,60м.
- г) 4 м.

7. К Олимпийским лыжным видам спорта относятся? (Отметьте все позиции)

- а) Сноуборд
- б) Хоккей с мячом
- в) Спортивный бадет на льду
- г) Прыжки на лыжах с трамплина
- д) Лыжные гонки
- е) Фристайл
- ж) Сноукваттинг

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- а) оперативного контроля
- б) текущего контроля
- в) итогового контроля
- г) рубежного контроля

9. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на пресельных уровнях.

- а) физическая реакция
- б) физическое воспитание
- в) спорт
- г) физическая реабилитация

10. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является.....?

- а) электростимуляция
- б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
- в) круговая тренировка на основе силовых упражнений
- г) использование предельных и непредельных отягощений

11. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

12. Измерение уровня развития основных физических качеств:

- б) измерения роста и веса.
- в) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- г) измерения антропометрических данных.

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) факторы функциональной экономичности
- б) аэробные возможности
- в) скоростно-силовые способности
- г) личностно-психические качества

13. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как спортивная подготовка

14. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организована соревновательная, обозначается как физическое достижение

15. Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы называются специальными физическими упражнениями

16. Активно выполняемые гимнастические упражнения с минимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры называются упражнениями с минимальным напряжением

17. В современном понимании этого слова представляет ту или другую систему специально подобранных телесных упражнений, имеющих определенную целевую установку и определенное воздействие на организм называется физической подготовкой

18. Сопоставьте термины и его определение

Термин	Определение
1. Физическое совершенство-	а) понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.
2. Физическое развитие-	б) способность человека выполнять большой объем физической работы на заданном уровне эффективности за определенный промежуток времени.
3. Физическая подготовленность-	в) процесс физического образования и воспитания, выражающийся в высокую степень развития индивидуальных

4. Физическая работоспособность-	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств организма.
----------------------------------	---

19. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

Физические качества	Содержание теста
1. Скоростно-силовые качества	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2. Сила	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3. Быстрота	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лежа. Подсчитывается количество повторений.
4. Выносливость	г) Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
	д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

20. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке....

Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1. 180 ударов в минуту и выше	а) средней интенсивности
2. 130-160 ударов в минуту	б) низкой интенсивности
3. 165-180 ударов в минуту	в) большой интенсивности
4. до 130 ударов в минуту	г) высокой интенсивности

21. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- а) исходное положение
- б) конечное положение
- в) действие

22. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки вперед в стороны.
- Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках.

