

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

5-6 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.2024г

Класс 6

КОД участника 6002

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

- а) в Саратове;
- б) в Сочи;
- в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

- а) Солнышко, снеговик
- б) Лучик, снежинка
- в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) причал;
- в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

- а) мышцы и кожа;
- б) позвоночник и стопы;
- в) внутренние органы;
- г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастной:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;
 б) США;
 в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- а) в Англии;
 б) в Бразилии;
 в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперёд;
 б) шлепками ладони по мячу;
 в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;
 б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;
 в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;
 б) 11 человек;
 в) 20 человек.

2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... состояние полного, физического, психического и

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... скай-хон и повторить ведение мяча

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... самостоятельно

2.4. Что такое кросс?

дел по переменной местности

2.5. Строевые упражнения служат...

Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	18	10	18	18	18

Итого всего баллов по теории и практике 92

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри

Хиш
Мирза
Лешкев
Х.Б.

Шереужев Х.Х.
 Шабатуков М.М.
 Лешкенов А.З.
 Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет Физкультура

Дата проведения 10.10.24

Класс 7

КОД участника 7009

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- + б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- + б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена –это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный

+ г) игровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- + а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
б) если обучающийся недостаточно физически развит
в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- + а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
в) это форма двигательных действий.
г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- + а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- + а) уступающем режиме
б) преодолевающем режиме
в) удерживающем режиме
г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
в) подвижных игр
+ б) прыжков в глубину
г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

- + б) 1,3,5
в) 1,2,4
г) 3,4,5

1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
+ б) частотой сердечных сокращений
в) степенью преодолеваемых трудностей
г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать или противостоять ему за счет.....».

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал
- в) 1300-1500 ккал
- б) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- в) гипоксией
- б) атрофия
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений
- в) время
- б) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей
 г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

2.2. Что такое осанка _____

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется _____

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» _____

2.5. Как наказываются туфли для бега _____

245

Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	15	10	12	15	10

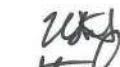
625

Итого всего баллов по теории и практике _____

865

Председатель жюри  М.Б.Безирова

Члены жюри

 Шереужев Х.Х.
 Шабатуков М.М.
 Лешкенов А.З.
 Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет Физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 7

КОД участника 7008

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- + б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный

г) игровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- б) подвижных игр
- в) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) частотой сердечных сокращений
- в) степенью преодолеваемых трудностей
- г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать или противостоять ему за счет.....».

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал
- б) 1300-1500 ккал
- в) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- б) гипоксией
- в) атрофия
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений
- б) время
- в) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

+ охлаждать

2.2. Что такое осанка _____

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

+ авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» _____

2.5. Как наказываются туфли для бега _____

265

Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	10	15	10	15	15

550

Итого всего баллов по теории и практике

815.

Председатель жюри [подпись] М.Б.Безирова

Члены жюри

[подпись] Шереужев Х.Х.

[подпись] Шабатуков М.М.

[подпись] Лешкенов А.З.

[подпись] Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет Физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 8

КОД участника 8004

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- + б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена –это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный

г) игровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) частотой сердечных сокращений
- в) степенью преодолеваемых трудностей
- г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. от низкого к высокому
2. от известного к неизвестному
3. от простого к сложному
4. от ближнего к дальнему
5. от субъективного к объективному
6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать или противостоять ему за счет.....».

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал
- в) 1300-1500 ккал
- б) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- в) гипоксией
- б) атрофия
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений
- в) время
- б) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей
- г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

+ охлаждать

2.2. Что такое осанка правильное положение тела в вертикальном положении.

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

+ авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

+ постоянное повышение устойчивости организма к воздействию холода и жары.

2.5. Как наказываются туфли для бега

+ шпильки

198

Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	15	20	20	15	14

705

Итого всего баллов по теории и практике 895 баллов

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри
Шереужев Х.Х.
Шабатуков М.М.
Лешкенов А.З.
Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физлог культ

Дата проведения 10.10.24

Класс 8

КОД участника 8007

Мальчики/Девочки- нужно почеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- б) XXII; медвежонок
- + в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена –это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный

г) игровой

1.10. Подводящие упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- б) подвижных игр
- в) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) частотой сердечных сокращений
- в) степенью преодолеваемых трудностей
- г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- + в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- + в) 2,3,6
- г) 3,5,6

1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать или противостоять ему за счет.....».

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал
- + в) 1300-1500 ккал
- б) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезией
- в) гипоксией
- б) атрофия
- г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений
- в) время
- б) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

- + а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей
 г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

2.2. Что такое осанка _____

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется _____

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» _____

2.5. Как наказываются туфли для бега _____

146

Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	15	15	10	10	14

646

Итого всего баллов по теории и практике 78 баллов

Председатель жюри  М.Б.Безирова

Члены жюри  Шереужев Х.Х.
 Шабатуков М.М.
 Лешкенов А.З.
 Темиржанов Х.Б.