

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САХАЛИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР №2»

Олимпиада по физической культуре

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Правильным является тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. В каждом задании один правильный ответ.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания т. к. это поможет заработать дополнительные баллы.

Время выполнения заданий 30 минут.

Система оценивания. Фиксируется время потраченное на ответы и точность ответа. Отведенное время на ответы – 30 мин. За каждый правильный ответ -1 балл. За каждую оставшуюся минуту дополнительно – 1 балл. В каждом вопросе один правильный ответ.

Определение победителей. Побеждает участник набравший наибольшее количество баллов, и потративший наименьшее время на ответы..

Желаю всем удачи!!!

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. положении об Олимпийской солидарности.
- б. олимпийской клятве.
- в. олимпийской хартии.
- г. официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а. ипподром.
- б. палестра.
- в. стадион.
- г. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

17. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц.
- б. привычка к определенным позам.
- в. отсутствие движений во время школьных уроков.
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

19. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а. биологических.
- б. мотивов.
- в. привычек.
- г. убеждений.

23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...

- а. биологический возраст.
- в. скелетный и зубной возраст.
- б. календарный возраст.
- г. сенситивный период.

24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- а. скорость кровотока в работающих мышцах.
- б. уровень потребления кислорода организмом.
- в. скорость перемещения звеньев тела.
- г. количество затраченного на работу гликогена.

25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...

- а. лыжных гонках.
- б. биатлоне.
- в. гимнастике.
- г. плавании.

26. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
- в) ожидается команда «марш».
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

27. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а)...координации движений.
- б)...техники движений.
- в)...скоростной силы.
- г)...быстроты реакции.

28.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а)...человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
- б)...во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
- в)...достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
- г)...человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

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

- а) календарь соревнований.
- б) правила соревнования.
- в) положение о соревновании.
- г) программа соревнований

30.Развивающий эффект при воспитании выносливости наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а) 150 ударов в минуту.
- б) 120 ударов в минуту.
- в) 140 ударов в минуту.
- г) 160 и выше ударов в минуту.

№	ОТВЕТЫ					
1	а		б		в	г
2	а		б		в	г
3	а		б		в	г
4	а		б		в	г
5	а		б		в	г
6	а		б		в	г
7	а		б		в	г
8	а		б		в	г
9	а		б		в	г
10	а		б		в	г
11	а		б		в	г
12	а		б		в	г
13	а		б		в	г
14	а		б		в	г
15	а		б		в	г
16	а		б		в	г
17	а		б		в	г
18	а		б		в	г
19	а		б		в	г
20	а		б		в	г
21	а		б		в	г
22	а		б		в	г
23	а		б		в	г
24	а		б		в	г
25	а		б		в	г
26	а		б		в	г
27	а		б		в	г
28	а		б		в	г
29	а		б		в	г
30	а		б		в	г

Ф.И.О. _____

Группа _____

Дата _____

Бланк ответов

1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г
16	а	б	в	г
17	а	б	в	г
18	а	б	в	г
19	а	б	в	г
20	а	б	в	г
21	а	б	в	г
22	а	б	в	г
23	а	б	в	г
24	а	б	в	г
25	а	б	в	г
26	а	б	в	г
27	а	б	в	г
28	а	б	в	г
29	а	б	в	г
30	а	б	в	г