

З. А - 1

Олимпиадная работа по  
физической культуре  
ученика 10 класса  
МКОУ СОШ с.п. Сарпаново  
Диганова Ияла  
Учитель: Мураев



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.

26<sup>8</sup>

12,3

1. В каком священном месте праздновались античные Олимпийские игры?  
а) Пелопоннес  
б) Афины  
в) Эллада  
г) Олимпия
2. Кто является первым олимпийским чемпионом современности?  
а) Джеймс Конноли  
б) Карл Шуман  
в) Спирос Луис  
г) Николай Панин-Коломенкин
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) карате  
б) лыжные гонки  
в) пулевая стрельба  
г) футбол
4. В каком виде спорта проводятся соревнования в парном разряде?  
а) шахматы  
б) пляжный гандбол  
в) гольф  
г) бадминтон
5. Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет ученик в избранном виде двигательной деятельности.  
а) разносторонность техники  
б) объём техники  
в) рациональность техники  
г) освоенность техники
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
а) Спортивная одежда должна обладать малой теплопроводностью.  
б) Спортивная одежда должна обладать хорошей воздухопроницаемостью.  
в) Спортивная одежда не должна изготавливаться из синтетических материалов.  
г) Спортивная одежда должна соответствовать климатическим условиям.



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи необходимо приподнять конечность и наложить на место повреждения стерильную повязку?

- а) ушиб
- б) вывих
- в) перелом
- г) рана

8. В каких испытаниях комплекса ГТО даётся несколько попыток?

- а) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- б) прыжок в длину с разбега
- в) рывок гири 16 кг
- г) метание мяча (спортивного снаряда)

Отметьте все позиции.

9. Как увеличить интенсивность физической нагрузки в занятии?

- а) увеличить количество упражнений
- б) увеличить время отдыха между упражнениями
- в) сократить интервалы отдыха между упражнениями
- г) увеличить продолжительность занятия

## II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

2 10. регби – спортивная игра, в которой две команды посредством передвижения с мячом в руках, пасов, ударов ногой и приземления мяча, должны набрать как можно больше очков.

2 11. хват – способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения.

2 12. самосовершенствование – сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т.д.).

13. лыжные гонки – дистанция для лыжных гонок по равнинной или пересечённой местности с подготовленными в снегу колеями.



### III. Задание на составление верного определения из предложенного перечня слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

«Выносливость» – это...

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. физическому   | 6. деятельности |
| 2. в             | 7. процессе     |
| 3. способность   | 8. утомлению    |
| 4. мышечной      | 9. результате   |
| 5. противостоять |                 |

35182746

### IV. Задания «на соответствие»

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

1. Светлана Хоркина	2	А. Художественная гимнастика
2. Олег Матыцин	г	Б. Хоккей
3. Ляйсан Утяшева	а	В. Шорт-трек
4. Вячеслав Фетисов	б	Г. Спортивная гимнастика
5. Евгений Кафельников	е	Д. Настольный теннис
6. Виктор Ан	в	Е. Теннис

16. Установите соответствие между понятиями и их определениями.

1. Закаливание	г	А. Часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического совершенствования человека
2. Здоровый образ жизни	2	Б. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
3. Физическое развитие	б	В. Процесс изменения на протяжении жизни форм и функций организма человека под воздействием естественных условий или целенаправленных физических упражнений
4. Двигательная активность	5	Г. Активная целенаправленная деятельность, которая обеспечивает укрепление и сохранение здоровья
5. Физическая культура	а	Д. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием факторов природной среды



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

**17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием.**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**





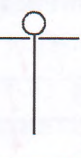




И.П. – стойка руки в стороны

1. – правая рука вверх

2. – И.П.

3. – левая рука вверх

4. – И.П.

 А	 Б	 В
 Г	 Д	 Е
 Ж	 З	 И

**Упражнение Б.**

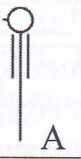
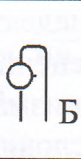
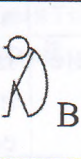
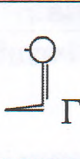
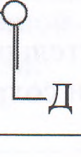
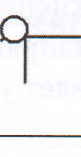


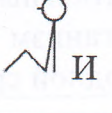
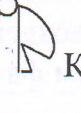

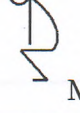
И.П. – основная стойка

1. – упор стоя

2. – упор присев

3. – упор стоя

4. – И.П.

 А	 Б	 В	 Г
 Д	 Е	 Ж	 З
 И	 К	 Л	 М

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите виды женского многоборья спортивной гимнастики.

**VII. Задание – задача**

19. На тренировочном занятии Петя приседает со штангой весом 80 кг. Максимальный вес штанги в данном упражнении составляет 123 кг. Рассчитайте нагрузку на тренировочном занятии для Пети в данном упражнении в процентах от максимального веса.

Проверил: Мамедов Т.И. Дир.