Р 11

Олимпиадная работа
по физкультуре ученика 11 класса
МКОУ „СОШ №1" с.п. Сармаково
Лигидова
Кантемира

т – 16
г – 25,5
с – 24,2
п – 11,1

76,8.

учитель: Масов Муаед

42,5 б
16

Р11

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут

Выберите правильный ответ:

1. Главная причина нарушения осанки - это:
   а – малоподвижный образ жизни;
   б – долгое пребывание в положении сидя;
   (в) – слабость мышц спины;
   г – неправильное выполнение упражнений.

2. Результатом физической подготовки является:
   а – физическое совершенство;
   б – физическое развитие;
   (в) – физическая подготовленность;
   г – физическая культура.

3. К игровым видам спорта относятся:
   а – крикет;
   б – дартс;
   в – спидвей;
   (г) – бадминтон.

4. К циклическим видам спорта относятся:
   а – плавание;
   б – баскетбол;
   (в) – лыжные гонки;
   г – фехтование.

5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:
   а – 1-2 литра;
   б – 3-4 литра;
   (в) – 4-5 литров;
   г – 8-10 литров.

6. Освоение двигательного действия следует начинать с:
   а - формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
   б - выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
   (в) - устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
   г - формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
   а – остеопороз;
   б – кифоз;
   в – тромбоз;
   (г) – сколиоз.

8. Отличительным признаком навыка является:
   а - нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
   б - растянутость действия во времени;
   (в) - направленность сознания на реализацию цели действия;
   г - нестандартность параметров и результатов действия.

9. Основными показателями физического развития человека являются:
   а – уровень развития общей и специальной выносливости;
   (б) – уровень развития двигательно-координационных способностей;
   в – антропометрические показатели;

г – результаты прыжков в длину и высоту.

10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?
а - способность, сохранять равновесие;
б - способность точно дозировать величину мышечных усилий;
в - способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
г - способность точно воспроизводить движения в пространстве.

11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
а – стрельба;
б – прыжки;
в – плавание;
г – фехтование.

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:
а - разучивания координационно сложных действий;
б - закрепления сформированных навыков;
в - воспитания выносливости;
г - совершенствования гибкости.

13. В каких видах спорта предусмотрены женский и мужской мячи:
а – волейбол;
б – настольный теннис;
в – гандбол;
г – баскетбол.

14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
а - 3 мин.;
б - 5 мин.;
в - 7 мин.;
г - 10 мин.

15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:
а – три этапа;
б – четыре этапа;
в – два этапа;
г – один этап.

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:
а - физическое упражнение;
б -закаливание;
в - солнечная радиация;
г - соблюдение режима дня.

17.Спортивным званием не является:
а – звание мастер спорта;
б – звание мастер спорта международного класса;
в – звание кандидат в мастера спорта;
г – звание заслуженный мастер спорта.

18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?
а – ФИФА;
б – ВАДА;
в – ГТО;
г – НПФЛ.

19. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе лиц:
а – с потерями конечностей или частей;
б – с церебральным параличом;

в – с заболеваниями органов зрения;
г – с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

2 20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют- ..прекатура.....

2 21. Прыжок со снаряда в гимнастикеназывают - ..сосок.....

22. Временное снижение работоспособностиназывается - ..переутомление.....

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - .....стойка на руках, упор.

2 24. Вид спорта, целью которого является в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности, называется - ..спортивные ориентиры.....

25. Сопоставьте название теста и физическое качества, которые они определяют, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
А	Ловкость	1	Бег 3000 м
Б	Быстрота	2	Бег 30 м
В	Сила	3	Челночный бег
Г	Выносливость	4	Подтягивания
Д	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами

5

А	Б	В	Г	Д
3	2	4	1	5

26. Сопоставьте по классификации виды спорта и группы, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

группы		виды	
А	циклические виды спорта	1	спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду
Б	единоборства	2	бадминтон, крикет, регби, настольный теннис
В	спортивные игры	3	метание молота, толкание ядра, прыжок в длину с разбега
Г	скоростно-силовые виды спорта	4	дзюдо, греко-римская борьба, бокс
Д	сложно-координационные виды спорта	5	плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт

5

А	Б	В	Г	Д
5	4	2	3	1

27. Укажите последовательность чередований стилей в комплексном плавании (*выбер... ответ)*

а – кроль на груди;
б – брасс;
в – кроль на спине;
г – баттерфляй.

1	а,б,в,г	3	б,г,в,а
2	в,а,г,б	4	г,в,б,а

1 *Правильный ответ, номер:* 4

1,5 28. Перечислите циклические виды спорта? плавание, триатлон, биатлон, легкая атлетика, велоспорт

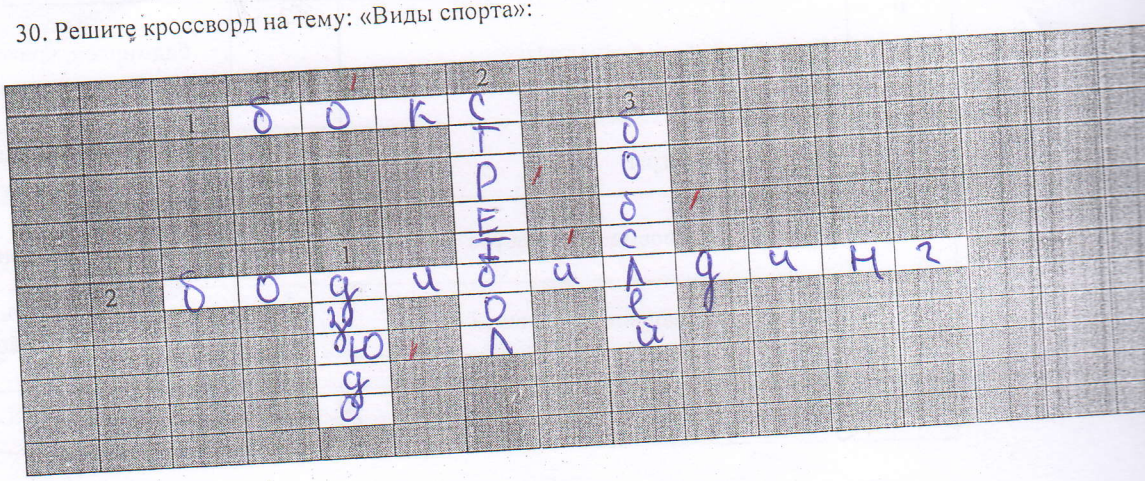
29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Основная стойка	
2	Сед углом	
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	
4	Выпад на правой, руки на пояс	
5	Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе	
6	Стойка на голове	

1

30. Решите кроссворд на тему: «Виды спорта»:

10



По горизонтали: 1. 1. Величайшим представителем этого вида спорта является Майк Тайсон. 2. Дословный перевод этого вида спортивной деятельности – строительство тела.

По вертикали: 1. Арсен Галстян и Беслан Мудранов принесли две золотых медали сборной России в этом виде спорта. 2. Этот вид спорта – разновидность вида спорта, который опубликовал в 1892 году Джеймс Нейсмит. 3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий скоростной спуск.

31. Задание-задача.

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петр – 35.

Кто эффективнее развивал силовую выносливость (у кого силовая выносливость будет выше?)

Почему Вы так считаете?

Петр, т.к он жал 50% от своего веса и сделал больше повторений, чем Иван.

Проверил. Конов А.Ю.