ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ***Школьный ЭТАП*** ***9-11 класс***

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество_____класс Ф . 11 02

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. Греческий поэт - создатель Олимпийского гимна:

а. …Паламас К. б. …Самара С. в. …Спирос Л. г. …Кубертен П. 1

2. В соответствии с олимпийской хартией принадлежность к олимпийскому движению определяется …

а. …членством в МОК. б. …признанием МОК. в. …участием в Олимпийских Играх. г. …наличием НОК. 1

3. Согласно Олимпийской хартии численный состав членов МОК не должен превышать...

а. …60 человек. б. …90 человек. в. …115 человек. г. …210 человек. 1

4. Предметом обучения в процессе физического воспитания являются …

а. …физические качества. б. …состояние здоровья, физическое развитие.

в. …двигательные действия. г. …личностные качества.

5. Увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей … 1

а. … ловкости. б. …подвижности в суставах.

в. …быстроты реакции. г. …выносливости.

6. Утверждения, сформулированное не корректно:

а. …быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

б. …сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

в. …скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.

г. …выносливость человека определяется его антропометрическими данными.

Отметьте все позиции.

7. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является …

а. …повторный метод. б. …равномерный метод. в. …метод круговой тренировки. г. …непрерывный метод. 1

8. Основные свойства мышц: …

а. …растяжимость. б. …сократимость. в. …возбудимость. г. …эластичность.

Отметьте все позиции.

9. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается нормальной, если разница ЧСС в положении лёжа и стоя составляет … 1

а. …6 уд/мин. б. …12 уд/мин. в. …15 уд/мин. г. …свыше 20 уд/мин.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относится к работе в зоне …

а. …максимальной мощности. б. …субмаксимальной мощности. 1

в. …умеренной мощности. г. ...большой мощности.

11. К «фоновым» видам физической культуры относятся: …

а. …лечебная физическая культура. б. …гигиеническая физическая культура.

в. …профессионально-прикладная физическая культура. 1

г. …рекреативная физическая культура.

Отметьте все позиции.

12. Технические приёмы, которые относятся к технике владения мячом: …

а. …ведение. б. … ловля. в. …накрывание. г. …броски. 1

Отметьте все позиции.

13. Фиксация, проводка, подталкивание - это …

а. … виды страховки. б. …методы срочной информации.

в. …метод сопряженного воздействия. г. …спортивный тренажер. 1

14. В баскетболе не существует …

а. …персонального фола. б. …тактического фола. в. …неспортивного фола.

г. …дисквалифицирующего фола.

15. Стретчинг используется для развития …

а. …выносливости. б. …координации. в. …гибкости. г. …быстроты.

16. Процесс, направленный на формирование у обучаемых новых двигательных действий, составляет содержание этапа …

а. …ознакомления. б. …разучивания

в. …закрепления. г. …совершенствования.

ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»

Соотнесите между собой содержание двух столбцов. К каждой цифре вписывается соответствующая буква.

17. Сопоставьте награды, используемые на различных Играх.

Название игр	Награды
Олимпийские	2а. венок из плюща, сельдерея, петрушки
Немейские	3б. лавровый венок
Пифийские	4в. венок из сосновых веток
Истмийские	1г. оливковый венок

18. Сопоставьте понятия с их определениями.

Понятия	Определения
1. Двигательное умение	а. процесс становления, формирования и изменения естественных свойств организма на протяжении жизни
2. Тренировка	б. уровень развития основных физических качеств для овладения новыми движениями
3. Физическое развитие	в. процесс выполнения физических упражнений с целью повышения соревновательной деятельности
4.Физическая подготовленность	г. уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения

19. Сопоставьте контрольные упражнения с теми способностями, которые они оценивают.

Контрольные упражнения	Способности
1. Прыжок в длину с места на заданное расстояние	а. быстрота движения
2. Лазание по вертикальному канату	б. статическая выносливость
3. Угол в упоре	в. проявления заданных силовых напряжений
4. Приседания в течение 10 секунд	г. силовая выносливость

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответа.

20. Для измерения силы мышц используется прибор, который называется динамометром

21. Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе двигательного … стереотип

22. Снижение двигательной активности человека называется … гиподинамией

23. Председателем Российского Олимпийского комитета являлся …В. И. Срезневский

24. Наиболее информативным, объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является … сердечных

ЗАДАНИЯ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Определите правильную последовательность букв, записав их в бланк ответа.

25. Распределите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете.

2а. брасс. 1б. кроль на спине. 4в. кроль на груди. 3г. баттерфляй.

26. Определите последовательность представления технических приемов в квалификации по волейболу.

2а. передача. 3б. нападающий удар. 1в. подача.

27. Расположите события по хронологии:

2а. Игры I Олимпиады. 1б. Создание МОК. 4в. Началась I мировая война.

7г. Умер П. де Кубертен. 3д. Впервые спортсмены Российской империи выступили на Олимпийских играх. 6е. Первые Олимпийские зимние игры.

5ж. Впервые подняли на Играх Олимпийский флаг.

ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЙ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

Запишите в бланк ответа все позиции.

28. Перечислите фамилии всех руководителей Олимпийского комитета дореволюционной и современной России: Срезневский, Андриянов, Романов, Смирнов, Васин, Павлов, Чухов, Мягчев. 1

29. Перечислите виды спорта, для которых важна, прежде всего, абсолютная сила: ...
тяжелая атлетика, борьба

ЗАДАНИЯ С ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

30. Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие. Впишите их названия:

	рисунки	название
а		упор на предплечьях
б		упор руки в стороны на кольцах
в		упор на руках
г		вис лёжа
д		упор лёжа ноги врозь
е		вис согнувшись

1

1

1

36б

16б - теория

20б - практика

Проверила Любенова Е.Д.