

Задания для 1 тура олимпиады школьников по физической культуре

Задания в закрытой форме

1. Как назывались победители древних Олимпийских игр?

- а. Чемпионами
- б. Олимпийцами
- в. Олимпиониками
- г. Рекордсменами

2. Кто участвовал в Олимпийских играх древности?

- а. граждане
- б. все свободные греки
- в. мужчины и женщины
- г. греки и римляне

3. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. В последствие эта дистанция составила 192,27м и стала называться....

- а. лье
- б. миля
- в. стадия
- г. фут

4. Волейбол впервые был включен в программу Олимпийских игр в...

- а. 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры
- б. 1956 году, Мельбурн, XVI Олимпийские игры
- в. 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры
- г. 1980 году, Москва, XXI Олимпийские игры

5. На Руси издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол, игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Одна из таких игр называлась...

- а. шалыга
- б. малыга
- в. городки
- г. катание мяча

6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

- а. физическим совершенством
- б. спортивной тренировкой
- в. физической подготовкой
- г. нагрузкой

7. Режим дня планируется с целью...:

- а. высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений;
- б. организации рационального режима питания;

- в. поддержки высокого уровня работоспособности организма;
- г. четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.

8. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...(какой?) водой.

- а. имеющей температуру тела;
- б. прохладной;
- в. горячей;
- г. ледяной

9. Укажите номера позиций игроков задней линии в волейболе...

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

10. Какой тест оценивает общую выносливость?

- а. проба Ромберга
- б. тест Купера
- в. Тест Люшера
- г. теппинг тест

Задания с несколькими вариантами ответов

11. Укажите способы бега, которые применяют баскетболисты на площадке:

Отметьте все позиции

- 1. бег по прямой;
- 2. рывок;
- 3. равномерный бег;
- 4. бег с изменением направления.

12. Выберите из предлагаемого списка соревновательных упражнений, в которых перчатки является обязательной частью экипировки.

Отметьте все позиции

- 1. бокс
- 2. волейбол
- 3. настольный теннис
- 4. фигурное катание
- 5. фехтование
- 6. хоккей с шайбой

13. Какие из перечисленных показателей самоконтроля являются объективными?

Отметьте все позиции

- 1. самочувствие и настроение
- 2. частота дыхания и жизненная емкость легких
- 3. умственная и физическая работоспособность
- 4. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление

Задание на соответствие

| | | | |
|----|---|----|-----------------------|
| 14 | Установите соответствие между спортсменами с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать | | |
| | качества | | упражнения |
| А) | С поражением опорно-двигательного аппарата | 1) | Олимпийские игры |
| Б) | С поражением органов слуха | 2) | Паралимпийские игры |
| В) | С дефектом зрения | 3) | Специальная олимпиада |
| Г) | С поражением интеллекта | 4) | Сурлимийские игры |

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
| | | | |

| | | | |
|----|--|----|---------------------------|
| 15 | Установите соответствие между физическими способностями и упражнениями их развивающие : | | |
| | способности | | упражнения |
| А) | Скоростно-силовые | 1) | Кувырки, ходьба по бревну |
| Б) | Координационные | 2) | Прыжки, метания |
| В) | Силовые | 3) | Ускорения 30 метров |
| Г) | Общая выносливость | 4) | Подтягивание, приседания |
| | | 5) | Кросс |

Ответ:

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
| | | | |

| | | | |
|----|---|----|--------------------|
| 16 | Установите соответствие между максимальным количеством игроков в каждой команде (на игровом поле или площадке) во время игры и видом спорта: | | |
| | Вид спорта | | Количество игроков |
| А) | Баскетбол | 1) | 4 |
| Б) | Футбол | 2) | 5 |
| В) | Гандбол | 3) | 11 |
| Г) | Волейбол | 4) | 7 |
| | | 5) | 6 |

Ответ:

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
| | | | |

| | | | |
|----|---|----|------------------|
| 17 | Установите соответствие между видом спорта и специальными терминами, в котором они используются: | | |
| | Двигательные действия | | |
| А) | Блок, либеро, второй темп | 1) | Баскетбол |
| Б) | Спринт, фальстарт, молот | 2) | Волейбол |
| В) | Офф-сайт, форвард, подкат | 3) | Легкая атлетика |
| Г) | Твизл, аксель, лутц, тулуп | 4) | Футбол |
| | | 5) | Фигурное катание |

Ответ:

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
| | | | |

Задания в открытой форме:

18. Действия занимающихся после команды учителя для принятия того или иного строя обозначается как

19. Физическое качество, характеризующее способность человека выполнять движения с большой амплитудой, подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга ...

20. Физическое качество, характеризующее способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данной ситуации отрезок времени