

# Цель поражена!

(олимпиада по физической культуре 9-11 класс)

Начать игру

Правила игры

Автор игры Корнеев Алексей Владимирович, учитель физической культуры средней школы с углубленным изучением иностранных языков при Посольстве России во Франции, Париж.



# Правила игры

## Раздел «Основы теории и методики обучения двигательным действиям»

В игре участвуют две команды. Задача каждой команды – поразить как можно больше мишеней.

Игровое поле разбито на 25 мишеней.

Команды по очереди выбирают мишень на игровом поле. После этого команда сможет ответить на вопрос.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Мишени можно выбирать в произвольном порядке.

Правильный ответ позволяет сделать ещё один ход. В случае неверного ответа ход переходит к другой команде.

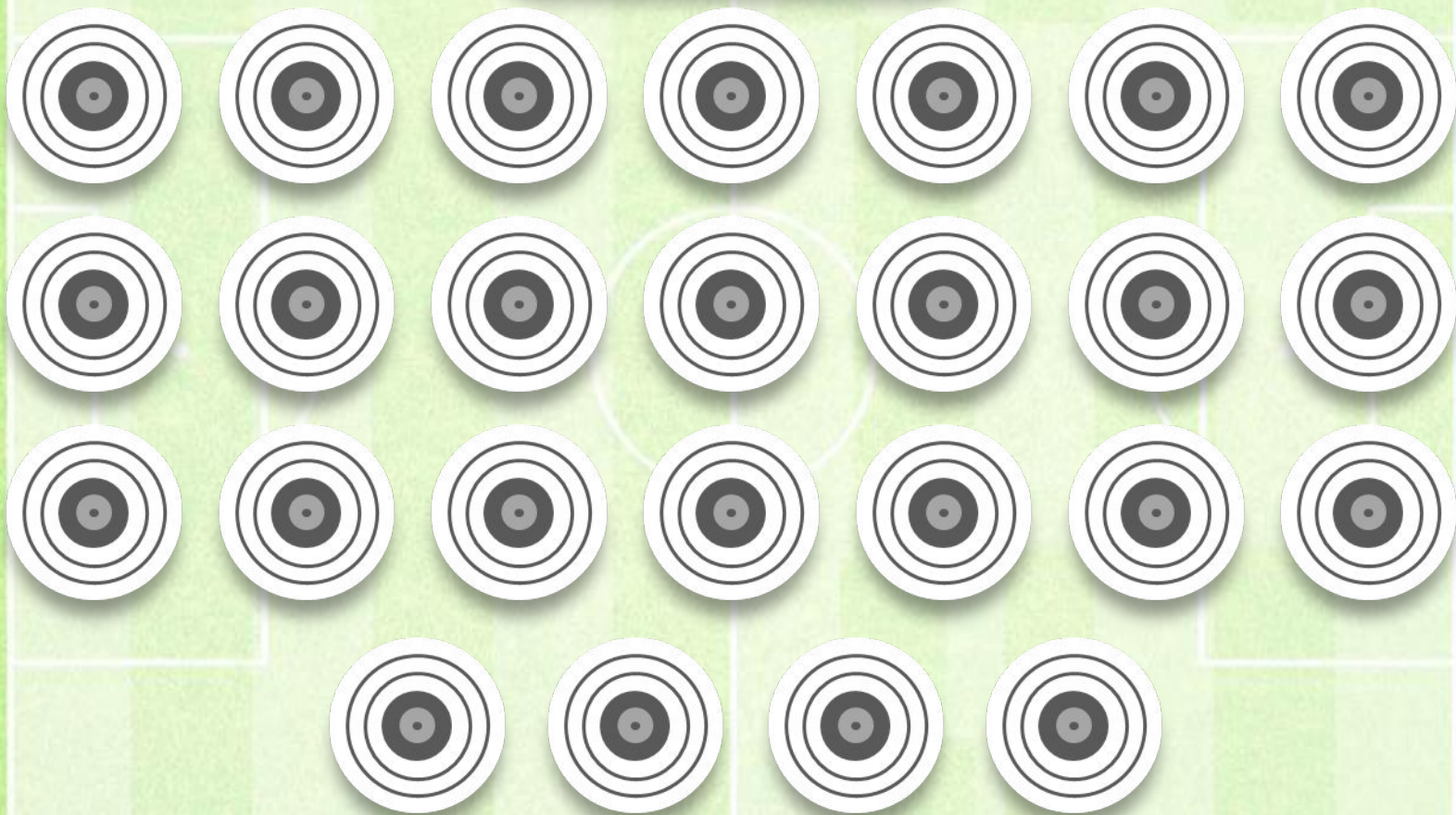
Команда, начинающая игру первой, определяется по жребию.

Игру выигрывает та команда, которая поразит больше всего мишеней.

[К меню](#)



Выберите цель



## Ответьте на вопрос

Свободное движение тела относительно оси вращения называется...

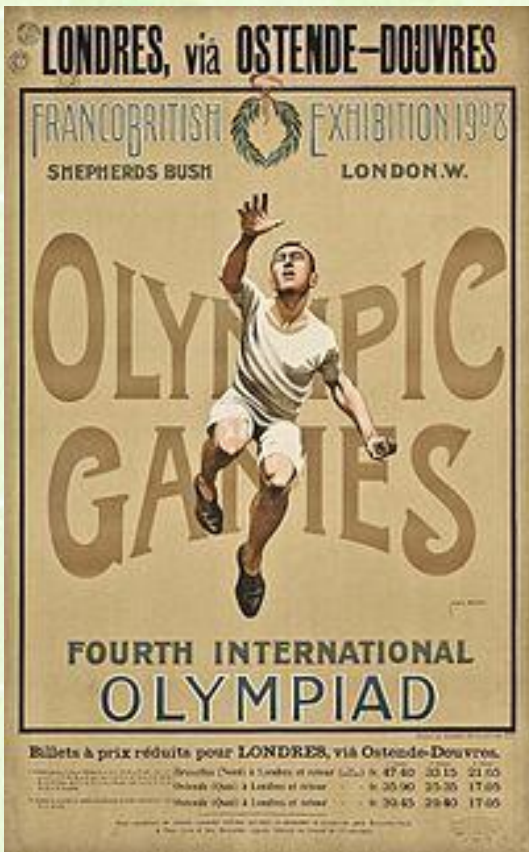
кувырок

мах

прыжок

отжимание

Вы ответили верно

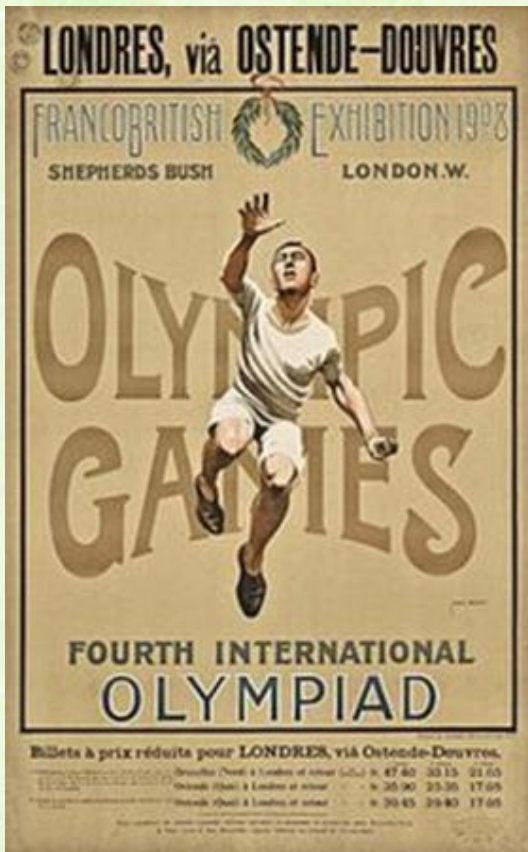


Правильный ответ

**Мах**

Вернуться назад

Вы ответили неверно



Правильный ответ

**Мах**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

Положение занимающихся на согнутых ногах называется...

наклон

упор

присед

сед

Вы ответили верно

Правильный ответ  
**Присед**



[Вернуться назад](#)



Вы ответили неверно

Правильный ответ

**Присед**



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Быстрый переход из упора в вис называется...

спрыгивание

спад

падение

подтягивание

Вы ответили верно

Правильный ответ  
Спад



[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
Спад



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется...

упор

стойка на руках

кувырок

прыжок

Вы ответили верно

Правильный ответ

**Упор**



Вернуться назад

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
**Упор**



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...

Строго регламентированы

Представляют собой игровую деятельность

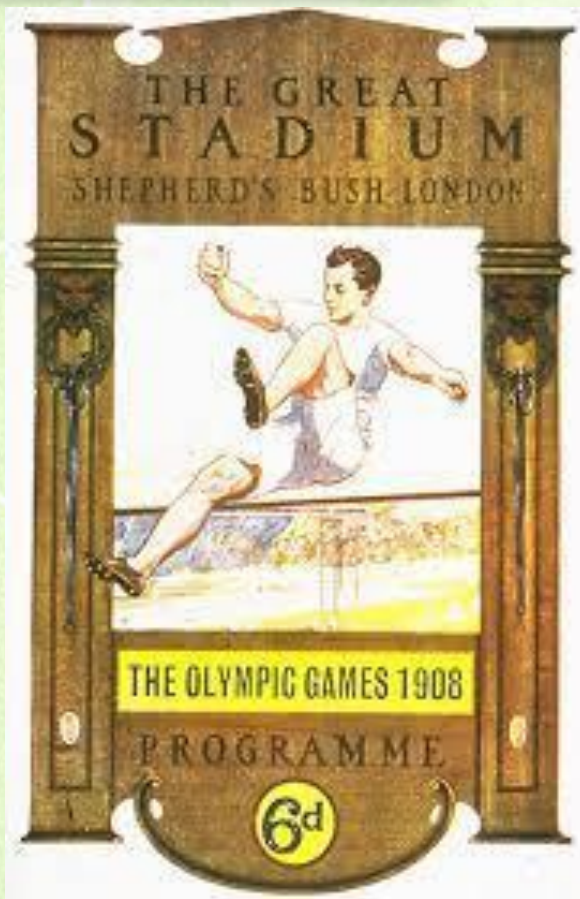
Не ориентированы на производство материальных ценностей

Создают развивающий эффект



Вы ответили верно

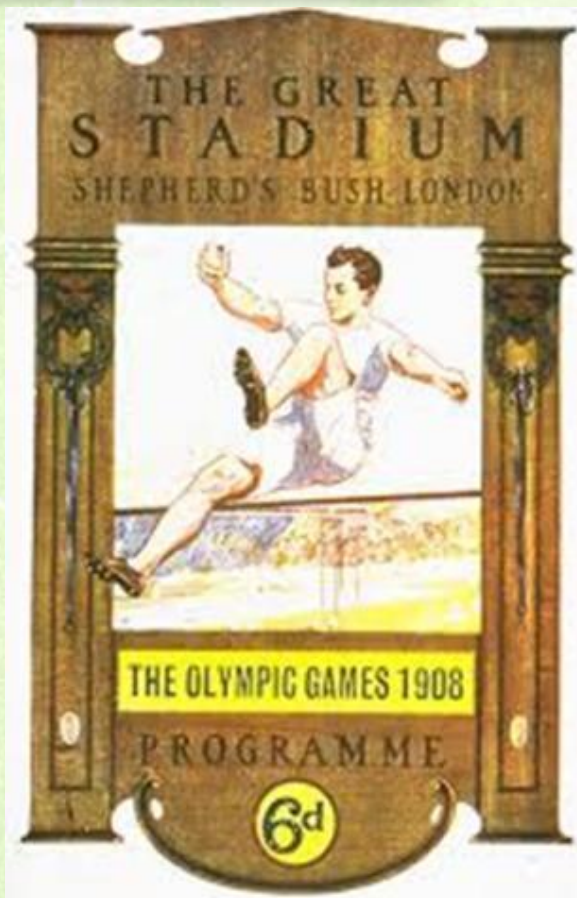
Правильный ответ  
Не ориентированы на  
производство  
материальных  
ценностей



[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
Не ориентированы на  
производство  
материальных  
ценностей



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ..... техники

экономичностью

вариативностью

стабильностью

эффективностью

Вы ответили верно



Правильный ответ  
вариативностью

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
вариативностью

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

Способность управлять свойствами внимания

Устойчивость к комбинированным нагрузкам

Социально значимые психические качества

Способность дифференцировать мышечные напряжения

Вы ответили верно

Правильный ответ

**Способность дифференцировать  
мышечные напряжения**

Вернуться назад

Вы ответили неверно

Правильный ответ

**Способность дифференцировать  
мышечные напряжения**

Вернуться назад



## Ответьте на вопрос

Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе, обозначается как:

падение

прыжок

шаг

скачок

Вы ответили верно

Правильный ответ  
**скачок**



Выиграл 4 класс! Победили ВСЕ!

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
**скачок**



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

В нападении

В противодействии

В взаимодействии

В защите

Вы ответили верно

Правильный ответ  
**В защите**



[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
**В защите**



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

Ножницами

С разбега

Перешагиванием

Перекатом.

Вы ответили верно

Правильный ответ:

**Ножницами**

Вернуться назад



Вы ответили неверно

Правильный ответ:

**Ножницами**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется ...

МОЛОТ

ДИСК

КОПЬЁ

ЯДРО

Вы ответили верно

Правильный ответ

**ядро**

Вернуться назад

Вы ответили неверно

Правильный ответ

**ядро**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

упор

вис

мах

переворот

Вы ответили верно



Правильный ответ

**ВИС**

Вернуться назад

Вы ответили неверно



Правильный ответ

**ВИС**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

группировка

упор

присед

кувырок



Вы ответили верно

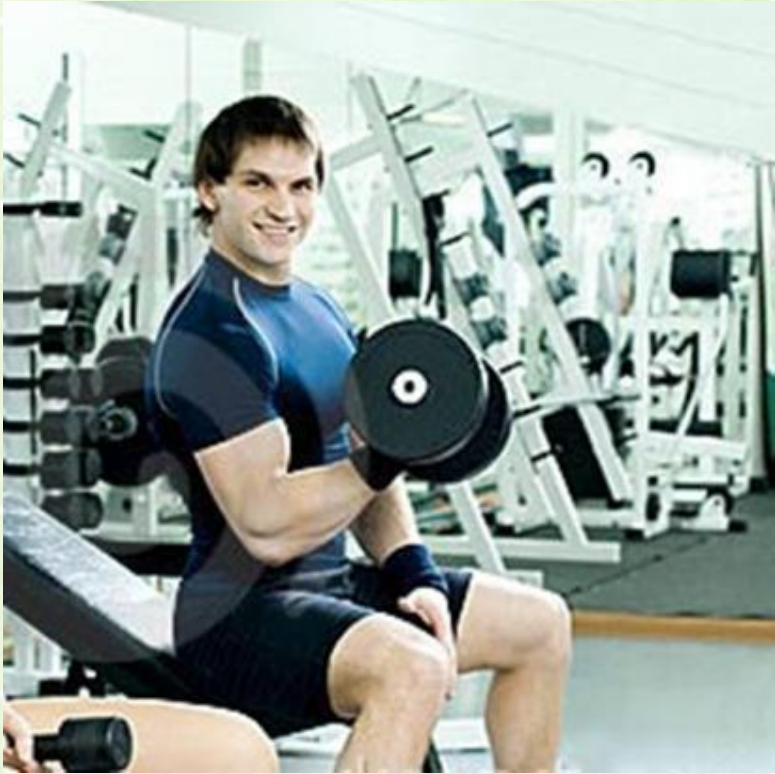


Правильный ответ

**группировка**

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ

**группировка**

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений, обозначается как...

развитие

закаленность

тренированность

подготовленность

Вы ответили верно



Правильный ответ  
**тренированность**

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
**тренированность**

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Главной причиной нарушения осанки является:

слабость  
мышц

привычка к  
определенным позам

отсутствие движений во  
время школьных уроков

ношение сумки,  
портфеля в одной руке

Вы ответили верно

Правильный ответ  
**слабость мышц**



[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
**слабость мышц**



[Вернуться назад](#)



## Ответьте на вопрос

Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности характеризуется:

Прямо пропорциональной  
зависимостью

Обратно пропорциональной  
зависимостью

Показателями темпа  
скорости движения

Увеличением ответных  
реакций организма

Вы ответили верно



Правильный ответ

**Прямо**

**пропорциональной**

**зависимостью**

Вернуться назад

Вы ответили неверно



Правильный ответ

**Прямо**

**пропорциональной**

**зависимостью**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

техника

форма

гигиена

содержание

Вы ответили верно



Правильный ответ  
содержание

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
содержание

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

**Физическими упражнениями  
называются:**

Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней зарядки

Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

Вы ответили верно

Правильный ответ  
**Формы двигательных  
действий,  
способствующие  
решению задач  
физического  
воспитания**



[Вернуться назад](#)



Вы ответили неверно

Правильный ответ  
**Формы двигательных  
действий,  
способствующие  
решению задач  
физического  
воспитания**



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Нагрузка физических упражнений характеризуется:

Временем и количеством повторений двигательных действий

Величиной их воздействия на организм

Напряжением определённых мышечных групп

Подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий

Вы ответили верно



Правильный ответ  
**Величиной их воздействия на организм**

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ

**Величиной их воздействия на организм**

Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

после занятия надо принять  
холодный душ

чем выше температура  
воздуха, тем короче  
должны быть занятия

когда принимаются  
солнечные ванны, надо  
использовать головной убор

не рекомендуется  
тренироваться при  
интенсивном  
солнечном излучении

Вы ответили верно

Правильный ответ  
после занятия надо  
принять холодный душ



[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно

Правильный ответ  
после занятия надо  
принять холодный душ



[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений :

140-150 ударов в минуту

Свыше 150 ударов в минуту

130-140 ударов в минуту

120-130 ударов в минуту



Вы ответили верно

Правильный ответ

**140-150 ударов в минуту**



Вернуться назад

Вы ответили неверно

Правильный ответ

**140-150 ударов в минуту**



Вернуться назад

## Ответьте на вопрос

В группу координационных способностей не включается способность...

сохранять  
равновесие

точно воспроизводить  
движения в пространстве

точно дозировать величину  
мышечных усилий

быстро реагировать на  
стартовый сигнал

Вы ответили верно



Правильный ответ  
**быстро**  
реагировать на  
**стартовый**  
**сигнал**

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
**быстро**  
реагировать на  
**стартовый**  
**сигнал**

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

Исходного положения

Подводящих упражнений

Ведущего звена техники

Основы техники

Вы ответили верно

Правильный ответ

**Ведущего звена техники**

Вернуться назад

Вы ответили неверно

Правильный ответ

**Ведущего звена техники**

Вернуться назад



## Ответьте на вопрос

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

следуют указаниям преподавателя

переоценивают свои возможности

владеют навыками выполнения движений

не умеют владеть своими эмоциями

Вы ответили верно



Правильный ответ  
следуют указаниям преподавателя

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
следует указаниям преподавателя

[Вернуться назад](#)

## Ответьте на вопрос

При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется:

на I этапе  
обучения

на II этапе обучения

на III этапе  
обучения

на IV этапе  
обучения

Вы ответили верно



Правильный ответ  
на III этапе  
обучения

[Вернуться назад](#)

Вы ответили неверно



Правильный ответ  
на III этапе  
обучения

[Вернуться назад](#)

# Используемые материалы:

- Физическая культура 9-11 класс: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания.- А.Н. Каинов, Волгоград, Учитель, 2015.