



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2018/19 гг.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОЗРАСТНАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ 9 КЛАСС

Теоретический тур

Материалы для обучающихся

Время выполнения заданий 45 минут

Максимальное количество баллов - 20

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.

1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а. Палестра.

б. Амфитеатр

в. Гимнасии.

г. Стадиондром.

2. XXIII зимние Олимпийские игры состоялись в ...

а. Сочи. (Россия)

б. Пхенчхане (Южная Корея)

в. Токио (Япония)

г. Ванкувере (Канада)

3. Российский флаг на церемониях открытия Олимпийских игр несли...

а. Ирина Роднина, Владислав Третьяк, Сергей Чепиков

б. Светлана Хоркина, Алексей Немов, Андрей Лавров

в. Татьяна Навка, Евгений Плющенко, Александр Овечкин

г. Мария Шарапова, Александр Зубков, Александр Карелин

4. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. адаптационные задачи

5. методические задачи

2. воспитательные задачи

6. образовательные задачи

3. гигиенические задачи

7. оздоровительные задачи

4. двигательные задачи

8. соревновательные задачи

а. 1, 5, 7

в. 2, 6, 7

б. 2, 5, 8

г. 3, 4, 6

5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом, принято называть...

а. Основой техники

б. Главным звеном техники

в. Корнем техники

г. Детальями техники

6. Отличительным признаком умения является...

а. Нестандартность параметров и результатов действия

б. Участие автоматизмов при осуществлении операций

в. Стереотипность параметров действия

г. Сокращение времени выполнения действия

7. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

а. Интервальная тренировка.

б. Метод повторного выполнения упражнений.

в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.

г. Метод расчленения конструктивного упражнения



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2018/19 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВОЗРАСТНАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ 9 КЛАСС

Теоретический тур

Материалы для обучающихся

8. Какой из факторов в большей степени обуславливает уровень развития общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно – психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.

9. Величина физической нагрузки является производной от...

- а. Количества повторений упражнений и их продолжительности.
- б. Скорости, темпа и мощности движений.
- в. Ее концентрации во времени.
- г. Ее объема и интенсивности.

10. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

- а. Два этапа.
- б. Три этапа.
- в. Четыре этапа:
- г. От двух до четырёх, в зависимости от целевых задач.

11. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

12. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координация.
- г. Физические качества и двигательные умения.

13. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а. 1,2,3,4,5,6,7

в. 3,5,7,1,3,2,4

б. 2,6,7,1,4,5,3

г. 6,4,5,1,7,3,2



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2018/19 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВОЗРАСТНАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ 9 КЛАСС

Теоретический тур

Материалы для обучающихся

14. Органические вещества, входящие в состав биологических мембран, образующие энергетический запас, создающие защитные и термоизоляционные покровы, выполняющие гормональные функции, обозначаются как *липиды*

15. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно, обозначается как *забег*

16. Решите кроссворд, записав в бланке ответов зашифрованные в картинках термины.

17. Установите соответствие между современным направлением фитнеса и его характеристикой.

В бланк ответа занесите номер характеристики, которая соответствует направлению:

А. Йога <i>Ц</i>	1. Тренировка, направленная на укрепление и формирование внутренних глубоких мышц спины, брюшного пресса и малого таза, с использованием дополнительного специального оборудования; рекомендуется для всех уровней подготовленности.
Б. Пилатес <i>А</i>	2. программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики
В. Кроссфит <i>Б</i>	3. Силовая тренировка включает комплекс упражнений, направленные на развитие и укрепление основных мышц тела человека, с использованием дополнительного оборудования; рекомендуется для всех уровней подготовленности.
Г. SUPER SCULPT <i>З</i>	4. Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.

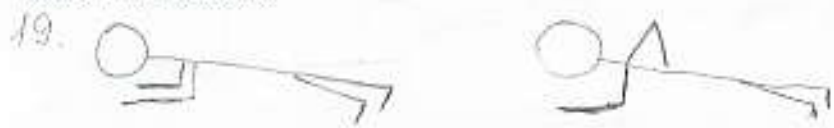
18. Как называется упражнение, изображенное на картинке? Перечислите 3 вида мышц, которые в нём работают. В бланке ответов перечислите все ответы через запятую.



*жим штанги от груди лежа
трицепсы
грудная мышца*

19. Графически изобразите упражнения: «планка на локтях», «боковая планка». Рисунок занесите в бланк ответа.

20. Перечислите не менее 3-х БАЗОВЫХ упражнений, которые применяют для набора мышечной массы.



*приседания со штангой
жим штанги от груди
подтягивания*



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2018/19 гг.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВОЗРАСТНАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ 9 КЛАСС

Теоретический тур
Материалы для обучающихся
Ключ к ответам на вопросы 9-11 классы
Максимальное количество баллов – 20

№ вопроса	Варианты ответов			
правильный ответ оценивается в 0,5 баллов				
	а	б	в	г
1				2 +
2		б +		
3			б	2 +
4			б +	
5	а +			
6	а +			
7		б +		
8				2 +
9				2 +
10			б -	
11			б +	
12				2 +
правильный ответ оценивается в 1 балл				
13	а -			
14	мишкет +			
15	забор +			
правильный ответ максимально оценивается в 3 балла.				
16	См. кроссворд ниже			
правильный ответ оценивается в 2 балла				
17	а	б	в	г
	4 +	1 +	2 +	3 +
18	мышцы от груди (шея) + трицепс + грудная мышца +			
19				
	Планка на локтях +		боковая планка 2	
20	мышцы от груди левая, при- седания со штангой, поднимание штанги +			

5,5

15
15.

25.

25.

16

16

