



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
9-11 КЛАСС

ИИ - 9 - 02

**Теоретический тур**

**Время выполнения заданий 45 минут**

**Максимальное количество баллов - 27**

**Инструкция по выполнению заданий**

*Уважаемый участник Олимпиады!*

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В задании на соответствие (№19) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

*Выберите единственное верное утверждение.*

1. В 1900 г. на Олимпийских играх в Париже в соревнованиях по конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету впервые приняли участие:

A. Спортсмены с ограниченными возможностями

B. Дети победителей прошлой Олимпиады

+ C. Французы

D. Женщины

2. Нормативный документ, регламентирующий деятельность Всемирного агентства WADA с 1999 года:

A. Международная Конвенция ООН о правах человека

- B. «О физической культуре и спорте»

C. «Декларация о допинге в спорте»

D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

A. Париж

B. Москва

+ C. Инсбрук

D. Лондон



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
9-11 КЛАСС

4. Сила – это способность:

- A. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- B. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- C. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- D. человека проявлять большие мышечные усилия

5. Способ, с помощью которого гимнаст держится за снаряд, называется:

- A. зажим
- B. мах
- C. захват
- D. хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- A. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- B. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- C. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

7. При самостоятельном выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы:

- A. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- B. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- C. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

8. Число локомоций в сутки в пределах 21-30 тыс. шагов:

- A. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- B. значительно превосходит биологическую потребность человека
- C. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

9. Самостоятельные тренировочные занятия, как правило, направлены на развитие:

- A. силы
- B. силы и выносливости
- C. силы, выносливости и быстроты
- D. силы, выносливости, быстроты и гибкости



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
9-11 КЛАСС

10. «Обгон броском» относится к тактическому приёму, применяемому в тактике:

- † A. Лыжных ходов
- † B. Игры в футбол
- C. Бега на короткие дистанции
- D. Соревнований по плаванию

11. Исключите лишний пункт из перечня приёмов самостраховки в борьбе:

- A. Падение на бок
- B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
- C. Перекаты с одного бока на другой
- D. Перекат по спине из положения сидя
- E. Переворачивание с захватом рук сбоку
- F. Падение на спину из разных положений

12. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения; 2. Лёгкий продолжительный бег; 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5. Повторный бег на короткие дистанции; 6. Ходьба; 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).

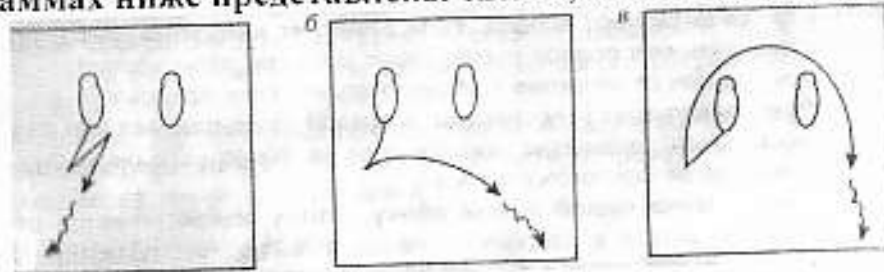
Укажите их целесообразную последовательность:

- + A. 1,2,3,4,5,6,7
- + B. 7,5,4,3,2, 6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,4,2,7,5,4,1

13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (BodyMassIndex) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...

- A. Возраст
- B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)
- † C.  $M^2$
- D. Суточная норма калорий (ккал)

14. На пиктограммах ниже представлены схемы, обозначающие:





- A. Технику метания в цель и на дальность
- + B. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
- C. Командные тактические действия в защите
- D. Примеры строевых упражнений

15. Исключите лишний пункт из перечня показателей для самоконтроля физической нагрузки:

- A. Внешние признаки утомления
- B. Внутренние признаки утомления
- C. ЧСС
- D. Количество времени, отведённое на занятие

98

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. Кинезиоцепция проба выполняется при переходе из положения стоя в положение лёжа.

17. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как 0

18. Какая страна проводит чемпионат мира по футболу в 2018 году? Россия

48

19. Для выбора оптимальной физической нагрузки необходимо знать, как изменяется количество возможных повторений в одном подходе в зависимости от величины отягощения. Соотнеси вес отягощения и количество возможных повторений в одном подходе:

Обозначение веса	Кол-во возможных повторений в одном подходе
1. Большой	A. 19-25
2. Малый	B. 2-3
3. Околопредельный	C. 4-7
4. Умеренно большой	D. 8-12

Ответ на вопрос 19:

Обозначение веса №	1	2	3	4
Буква количества повторений	D -	A +	B +	C -

1,5

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.  
 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
 9-11 КЛАСС

20. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки, изображённой на картинке:

 <p>A.</p>	 <p>B.</p>	 <p>C.</p>
<p>Stoitskaya na spine +</p>	<p>Stoitskaya na ruki +</p>	<p>Stoitskaya na nogi +</p>

35.

Итого за теоретический тур 17,5 баллов.

65%