



ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

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:

- А. Спортсмены с ограниченными возможностями
- В. Дети победителей прошлой Олимпиады
- С. Французы
- D. Женщины

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

- А. Международная Конвенция ООН о правах человека
- В. «О физической культуре и спорте»
- С. «Декларация о допинге в спорте»
- D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

- А. Париж
- В. Москва
- + С. Инсбрук
- D. Лондон



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

4. Сила – это способность:

- А. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- В. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- С. 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:

- А. зажим
- В. мах
- + С. захват
- D) хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- А. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- + В. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- + С. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

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

- А. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- В. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- С. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

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

- А. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- + В. значительно превосходит биологическую потребность человека
- + С. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

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

- А. силы
- В. силы и выносливости
- + С. силы, выносливости и быстроты
- + D. силы, выносливости, быстроты и гибкости



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

- + А. Лыжных ходов
В. Игры в футбол
С. Бега на короткие дистанции
D. Соревнований по плаванию

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

- А. Падение на бок
 B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
С. 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).

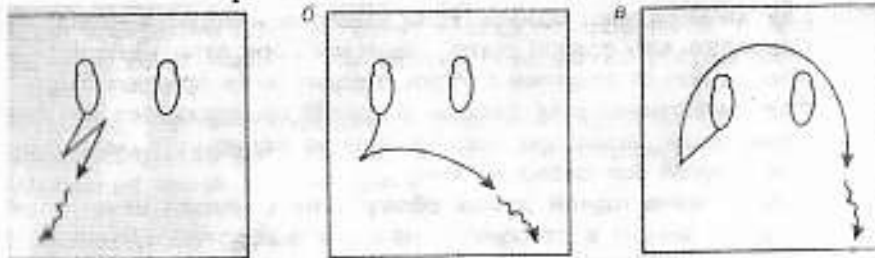
Укажите их целесообразную последовательность:

- + А. 1,2,3,4,5,6,7
 B. 7,5,4,3,2, 6,1
С. 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...

- + А. 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:





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

- А. Технику метания в цель и на дальность
+ В. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
С. Командные тактические действия в защите
D. Примеры строевых упражнений

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

- А. Внешние признаки утомления
B. Внутренние признаки утомления
- С. ЧСС
D. Количество времени, отведённое на занятие

98

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. ^м [†] Тунгаталиевская 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 _____

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	B -	A +	D -	C -

0,75



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:

A. 	B. 	C. 
стойка на лопатках +	стойка на голове +	стойка на руках +

3б

Итого за теоретический тур 16,75 баллов.

62%