



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 КЛАСС

Теоретический тур

Время выполнения заданий 45 минут
Максимальное количество баллов - 27

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
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
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

