



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. В1900 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 малонапряженной 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
- 13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (Body Mass Index) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...
 - A. Возраст
 - B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)

