



**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 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 коротких дистанциях; 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

