



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 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

