

Великов М

Школьный тур Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
9 - 11 классы (теория)

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенным вариантом ответа

1. В каком году, и в каком городе состоялись XXII Летние Олимпийские игры

- а) 1980г. – Москва
- б) 1988г. – Калгари;
- в) 2014г. – Сочи;
- г) 1928г. – Сент-Мориц.

2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр

- а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
- б) Софья Великая (фехтование);
- в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- г) Александр Попов (плавание).

3. Тренеров в древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) одимциониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками.

4. Антон Шинулин; Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...

- а) биатлон
- б) плавание;
- в) конькобежный спорт;
- г) легкая атлетика.

5. Какой новый вид спорта включили в программу летних Олимпийских игр в Токио проводимой в 2021 году

- а) фристайл;
- б) скейтбординг;
- в) керлинг;
- г) скелетон.

6. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в

- а) нападении
- б) защите;

- в) противодействие;
г) взаимодействие

7. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:

- а) кувырок;
б) переворот;
в) подъем переворотом;
г) оборот

8. Какой из предложенных ниже тестов не является тестом на физическую работоспособность:

- а) велоэргометрия;
б) Гарвардский степ-тест;
в) определение максимального потребления кислорода;
г) проба Штанге.

9. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...

- а) адсорбция;
б) аккомодация;
в) акселерация;
г) аннотация.

10. Величина ЖЕЛ измеряется в:

- а) сантиметрах;
б) килограммах;
в) литрах;
г) джоулях.

11. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:

- а) мышечная координация;
б) двигательная координация;
в) нервная координация;
г) координационные способности.

12. Комплексе УГГ следует начинать с...

- а) упражнений типа потягивания;
б) выполнения действий в упрощенной форме и в замедленном темпе;
в) с подводящих упражнений;
г) с упражнений для мышц рук и туловища.

13. Какой вид спорта преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости?

- а) спортивные игры;
б) спринтерский бег;
в) марафон;
г) спортивные танцы.

14. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека?

- а) 40-70 уд/мин;
б) 60-90 уд/мин;
в) 80-100 уд/мин;
г) 90-120 уд/мин.

15. Какие упражнения больше всего подходят для развития силы?

- а) упражнения, выполняемые в медленном темпе;
б) упражнения, которые вызывают напряжение

отказа: г) аэробные упражнения.

16. Основными принципами правильного питания являются:

- а) рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;
- б) не переедать на ночь, не есть вредных продуктов, соблюдать диету;
- в) соблюдение диет;
- г) сбалансированность, калорийность, наличие витаминов и микроэлементов.

17. Под физическим качеством «гибкость» понимают:

- а) способность сесть на шпагат;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) обладание хорошей растяжкой;
- г) способность хорошо выпгибаться вперед и назад

18. Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении:

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- б) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье;
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку.

19. Здоровье человека – это.....

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.

20. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле)

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

1. Приём техники владения мячом, с помощью которого партнёры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, называется ...

... ведение ...

2. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов

2. ФЧ - нагрузка – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

3. Аэробика – ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку.

4. Фриит – обманные движения в футболе.

5.

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1.	Конькобежный спорт	5 А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	3 Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	2 В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	1 Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	4 Д.	Никита Гусев

IV. Задания алгоритмического толка

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

1. Упражнения силового характера
2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища

а. 1. 2. 3. 4 б. 2.3.1.4 в. 2.4.3.1 г. 4.3.2.1

$$\begin{aligned}
 & \text{Те} - 215 \\
 & \text{Пр} - 16 = 375
 \end{aligned}$$