

Усков 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) олимпиониками;
в) мастерами;
г) палестриками.
4. Антон Шинкулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...
а) биатло
б) владиванне:
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) упражнения 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 есть на шагат;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) обладание хорошей растяжкой;
- г) способность хорошо выгибаться 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 ...

✓ пас, передача

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

✓ закаливание, закаливание

2. Тренировка..... – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

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

✓ 4. (Фридрих) Ринн – 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.	Сkeleton	2 В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	1 Г.	Нагалья 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

$$\begin{aligned} T_c - 165 &= 335 \\ P_{\text{ф}} - 17 &= \end{aligned}$$