

Демидова

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 Шипулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...

- а) биатло
- 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) ске летон.

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) декаолях.

11. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:

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

12. Комплекс 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;

д) 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 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 ...

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

.....
2. *Физ. нагрузка* – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

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

4. *Флины* – 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	
Г	1. Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
В	2. Шорт-трек	Б.	Никита Третубов
Б	3. Скелетон	В.	Семён Елистратов
Г	4. Хоккей	Г.	Наталья Воронина
А	5. Фигурное катание	Д.	Никита Гусев

10

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

Те - 30 б = 43 б
 пр - 13