

Житовский К

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) олимпionиками
в) мастерами
г) палестриками.
4. Антон Шинюлин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...
а) биатло
б) плаван
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) нападение
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. Комплексу УГТ 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;
упражнения.

г) аэробные

16. Основными принципами правильного питания являются:

- а) рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;
- б) не переедать на ночь, не есть вредных продуктов;
- 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 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 ...

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

3. – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

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

5. Дриблинг – обманные движения в футболе.

6.

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	✓ Г	А. Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Д	Б. Никита Трегубов
3.	Скелетон	В	В. Семён Елистратов
4.	Хоккей	Б	Г. Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	✓ А	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

$$\begin{aligned} \overline{Te} &= 25 \delta \\ \overline{Pr} &= 16 = 31 \end{aligned}$$