

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Школьный этап
Теоретический тур
9-11-е классы

код № _____

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. В каком виде спорта Владимир Сальников, Александр Попов - чемпионы Олимпийских игр?

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

3. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

4. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли;
- б) К. Шуман;
- в) Р. Гаррети;
- г) С. Луис.

5. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость
- б) быстрота
- в) сила
- г) координационные способности

6. Освоение двигательного действия следует начинать:

- а) с формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) с выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) с устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) с формирования связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!»
- б) «На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

8. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) аэробные, циклические упражнения;
- б) упражнения статического характера;
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

9. Выносливость человека не зависит:

- а) от функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

10. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

11. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а) для определения общей плотности урока;
- б) для определения моторной плотности урока;
- в) для построения кривой пульса;
- г) для измерения работоспособности школьников.

12. Гиподинамия – это

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;
- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

13. Какой из видов спорта относится к борьбе?

- а) карате б) ушу в) бокс г) самбо

14. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

15. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

16. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на спине;
- в) брасс;
- г) кроль на груди.

17. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200 м б) двойной стадии в) одной стадии

18. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?

- а) 6,25 м б) 6,75 м в) 4,75 м г) 5,80 м

19. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?

- а) Азия
- б) Австралия
- в) Африка
- г) Америка
- д) Европа

20. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;

65

г) белки и жиры.
21. Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?
а) реабилитация
б) рекреация
в) реадаптация
г) реорганизация

22. В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?
а) волейбол
б) баскетбол
в) футбол
г) гандбол

23. Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

24. Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.
а) хоккей на траве
б) баскетбол
в) пляжный волейбол
г) волейбол
д) гандбол

25. Решите задачу (требуется полная запись решения).
Павел, выполняя приседания со штангой весом 40 кг сделал 1 (разминочную) серию по 10 повторений. Далее с весом 60 кг сделал 3 (рабочих) серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении.
Ответ укажите цифрами в кг.

сейчас практика 5/18
= 695

Количество правильных ответов 18

Сурин (Сурин П.Е.)
Подпись Ф.И.О

Тирешин (Тирешин Н.А.)
Подпись Ф.И.О