

Идентификационный номер участника	теория	л/з-бег	л/а-прыжки	волейбол	Итог
163 982 366 05	32 38	1.36 20	9.22 17	24 24	99

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Идентификационный номер 163-982-366-05

### БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
+ 1	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	++ 17	<u>погружен</u>			
+ 3	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 18	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
- 5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	+ 20	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
- 6	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 21	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
++++ 7	1 <input checked="" type="checkbox"/> Б	2 <input checked="" type="checkbox"/> В	3 <input type="checkbox"/> Г	4 <input checked="" type="checkbox"/> А	+ 22	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	++++ 23	1 <input checked="" type="checkbox"/> В	2 <input type="checkbox"/> Г	3 <input checked="" type="checkbox"/> Б	4 <input checked="" type="checkbox"/> А
+ 9	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 24	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
- 10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	- 25	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 11	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 26	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 27	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
- 13	<input checked="" type="checkbox"/> б				+ 28	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 14	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	+ 29	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
+ 15	<input checked="" type="checkbox"/> б				+ 30	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Оценка (слагаемые и сумма)

32

Подписи жюри



СНПДС ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ ☐ ☐

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре  
9-11 класс

1. Термин «Олимпиада» означает:

- ☒ а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- ☐ б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- ☐ в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- ☐ а) 1944г;
- ☐ б) 1976г;
- ☒ в) 1980г;
- ☐ г) еще не проводились?

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- ☐ а) основ техники;
- ☒ б) ведущего звена техники;
- ☐ в) деталей техники.

4. Физическая культура-это:

- ☐ а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- ☐ б) разносторонность развлекательной деятельности человека
- ☒ в) часть человеческой культуры

5. 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

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- ☐ а) 85-90 уд./мин.
- ☒ б) 80-84 уд./мин.
- ☐ в) 60-80 уд./мин.

7. Сопоставьте года и места проведения Олимпийских игр.

Год проведения	Место проведения
1. 1896	А). Москва
2. 1976	Б). Афины
3. 2000	В). Монреаль
4. 1980	Г). Сидней

8. Физическое упражнение — это:

- ☐ а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- ☐ б) один из методов физического воспитания
- ☒ в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- ☐ а) объемом и интенсивностью при выполнении двигательных действий
- ☒ б) степенью преодоляемых трудностей
- ☐ в) временем, возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- ☐ а) 180-200 уд/мин
- ☐ б) 170-180 уд/мин
- ☒ в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием:

- ☐ а) купание в холодной воде и хождение босиком
- ☒ б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- ☐ в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой:

- ☐ а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- ☐ б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- ☒ в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

- ☐ а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- ☒ б) процесс совершенствования физических качеств
- ☐ в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- ☐ а) привычка определенным позам
- ☒ б) слабость мышц
- ☐ в) отсутствие движения во время школьных уроков
- ☐ г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- ☐ а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- ☒ б) комплексе физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- ☐ в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- ☐ а) 100 м.
- ☐ б) 200 м.
- ☒ в) 500 м

17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Переход из виса в упор в гимнастике обозначается как... подъем

18. Чем характеризуется утомление:

- ☐ а) отказом от работы
- ☒ б) временным снижением работоспособности организма
- ☐ в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- ☐ а) способность поднимать тяжелые предметы
- ☐ б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- ☒ в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

- ☒ а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- ☐ б) способ организации движений при выполнении упражнений
- ☐ в) последовательность движений при выполнении упражнений



21. Выносливость человека не зависит от :

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

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) ☒ гимнастика
- в) современное пятиборье

23. Сопоставьте имена многократных Олимпийских чемпионов и виды спорта, в которых они выступали.

Имя, фамилия	Вид спорта
1. Майкл Фэлпс	А) легкая атлетика
2. Лариса Латынина	Б) фигурное катание
3. Ирина Роднина	В) плавание
4. Майкл Джонсон	Г) спортивная гимнастика

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) ☒ комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) ☒ 110-130 уд./мин.
- б) 140 уд./мин
- в) 140-160 уд./мин
- г) свыше 160 уд./мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) ☒ выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) ☒ охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976г
- б) ☒ 1998г
- в) 1980г

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

- а) дельфин
- б) ☒ кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

30. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100м.
- б) 200м.
- в) ☒ 300м.
- г) 400м.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!