

| Идентификационный номер участника | теория | л/а-бег | л/а-прыжки | волейбол | Итог |
|-----------------------------------|--------|------------|------------|----------|------|
| 17408059873 | 34 38 | 3.28 13.00 | 250 17 | 24 24 | 92 |

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Идентификационный номер 17408059873

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 | | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| +1 | <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +3 | <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 |
| +5 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +6 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 47 | 1 <input type="checkbox"/> Б | 2 <input type="checkbox"/> В | 3 <input type="checkbox"/> Г | 4 <input type="checkbox"/> А |
| +8 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +9 | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +10 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" 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 |
| +12 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +13 | <input type="checkbox"/> А | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +14 | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +15 | <input type="checkbox"/> А | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |

| № вопроса | Варианты ответов | | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------|
| +16 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 217 | пожар | | | |
| +18 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input 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 |
| +20 | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input 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 |
| +22 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 423 | 1 <input type="checkbox"/> Б | 2 <input type="checkbox"/> В | 3 <input checked="" type="checkbox"/> Г | 4 <input type="checkbox"/> А |
| +24 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input 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 |
| +26 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input 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 |
| +28 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +29 | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| +30 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |

Оценка (слагаемые и сумма)

34

Подписи жюри

СНПДС 1 2 4 - 0 8 0 - 5 9 8 - 7 3

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) разносторонняя 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

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) объемом и интенсивностью при выполнении двигательных действий
- б) преодолеваемых трудностей
- в) 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 быстрой как физическим качеством понимается:

- а) комплексе 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) 200м.
- в) 500м

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) быстроты 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!