



Теоретический тур
Время выполнения заданий 45 минут
Максимальное количество баллов - 27
Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В задании на соответствие (№19) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выберите единственное верное утверждение.

1. В1900 г. на Олимпийских играх в Париже в соревнованиях по конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету впервые приняли участие:

- A. Спортсмены с ограниченными возможностями
- B. Дети победителей прошлой Олимпиады
- C. Французы
- D. Женщины

2. Нормативный документ, регламентирующий деятельность Всемирного агентства WADA с 1999 года:

- A. Международная Конвенция ООН о правах человека
- B. «О физической культуре и спорте»
- C. «Декларация о допинге в спорте»
- D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

- A. Париж
- B. Москва
- C. Инсбрук
- D. Лондон

4. Сила – это способность:

- A. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- B. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- C. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- D. человека проявлять большие мышечные усилия



Тевлева Л

5. Способ, с помощью которого гимнаст держится за снаряд, называется:

- A. зажим
- B. мах
- C. захват
- D. хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- A. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- B. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- C. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

7. При самостоятельном выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы:

- A. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- B. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- C. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

8. Число локомоций в сутки в пределах 21-30 тыс. шагов:

- A. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- B. значительно превосходит биологическую потребность человека
- C. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

9. Самостоятельные тренировочные занятия, как правило, направлены на развитие:

- A. силы
- B. силы и выносливости
- C. силы, выносливости и быстроты
- D. силы, выносливости, быстроты и гибкости

10. «Обгон броском» относится к тактическому приёму, применяемому в тактике:

- A. Лыжных ходов
- B. Игры в футбол
- C. Бега на короткие дистанции
- D. Соревнований по плаванию

11. Исключите лишний пункт из перечня приёмов самостраховки в борьбе:

- A. Падение на бок
- B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
- C. Перекаты с одного бока на другой
- D. Перекат по спине из положения сидя
- E. Переворачивание с захватом рук сбоку
- F. Падение на спину из разных положений

12. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения; 2. Лёгкий продолжительный бег; 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5. Повторный бег на короткие дистанции; 6. Ходьба; 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).



Укажите их целесообразную последовательность:

- A. 1,2,3,4,5,6,7
- B. 7,5,4,3,2, 6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,4,2,7,5,4,1

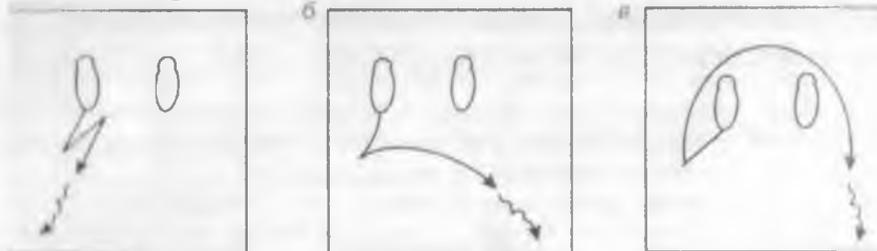
1

13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (Body Mass Index) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...

- A. Возраст
- B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)
- C. M^2
- D. Суточная норма калорий (ккал)

1

14. На пиктограммах ниже представлены схемы, обозначающие:



1

- A. Технику метания в цель и на дальность
- B. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
- C. Командные тактические действия в защите
- D. Примеры строевых упражнений

15. Исключите лишний пункт из перечня показателей для самоконтроля физической нагрузки:

- A. Внешние признаки утомления
- B. Внутренние признаки утомления
- C. ЧСС
- D. Количество времени, отведённое на занятие

1

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. Кинезиологическая проба выполняется при переходе из положения стоя в положение лёжа.

2

17. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как инициатива

2

18. Какая страна проводит чемпионат мира по футболу в 2018 году? Россия

2

19. Для выбора оптимальной физической нагрузки необходимо знать, как изменяется количество возможных повторений в одном подходе в зависимости от величины отягощения. Соотнеси вес отягощения и количество возможных повторений в одном подходе:

Обозначение веса	Кол-во возможных повторений в одном подходе
------------------	---



1 кваліфікація

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

1. Большой	A. 19-25
2. Малый	B. 2-3
3. Околопредельный	C. 4-7
4. Умеренно большой	D. 8-12

Ответ на вопрос 19:

Обозначение веса №	1	2	3	4
Буква количества повторений	C	A	B	D

3

20. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки, изображённой на картинке:

<p>A. </p>	<p>B. </p>	<p>C. </p>
<p><i>Стойка на лопатках при разведении рук</i></p>	<p><i>Стойка на голове</i></p>	<p><i>Стойка на руках</i></p>

3

Итого за теоретический тур 24 баллов.



Теоретический тур

Время выполнения заданий 45 минут
Максимальное количество баллов - 27
Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В задании на соответствие (№19) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выберите единственное верное утверждение.

1. В 1900 г. на Олимпийских играх в Париже в соревнованиях по конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету впервые приняли участие:

- A. Спортсмены с ограниченными возможностями
- B. Дети победителей прошлой Олимпиады
- C. Французы
- D. Женщины

2. Нормативный документ, регламентирующий деятельность Всемирного агентства WADA с 1999 года:

- A. Международная Конвенция ООН о правах человека
- B. «О физической культуре и спорте»
- C. «Декларация о допинге в спорте»
- D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

- A. Париж
- B. Москва
- C. Инсбрук
- D. Лондон

4. Сила – это способность:

- A. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- B. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- C. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- D. человека проявлять большие мышечные усилия



5. Способ, с помощью которого гимнаст держится за снаряд, называется:

- A. зажим
- B. мах
- C. захват
- D. хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- A. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- B. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- C. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

7. При самостоятельном выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы:

- A. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- B. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- C. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

8. Число локомоций в сутки в пределах 21-30 тыс. шагов:

- A. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- B. значительно превосходит биологическую потребность человека
- C. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

9. Самостоятельные тренировочные занятия, как правило, направлены на развитие:

- A. силы
- B. силы и выносливости
- C. силы, выносливости и быстроты
- D. силы, выносливости, быстроты и гибкости

10. «Обгон броском» относится к тактическому приёму, применяемому в тактике:

- A. Лыжных ходов
- B. Игры в футбол
- C. Бега на короткие дистанции
- D. Соревнований по плаванию

11. Исключите лишний пункт из перечня приёмов самостраховки в борьбе:

- A. Падение на бок
- B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
- C. Перекаты с одного бока на другой
- D. Перекат по спине из положения сидя
- E. Переворачивание с захватом рук сбоку
- F. Падение на спину из разных положений

12. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения; 2. Лёгкий продолжительный бег; 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5. Повторный бег на короткие дистанции; 6. Ходьба; 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).



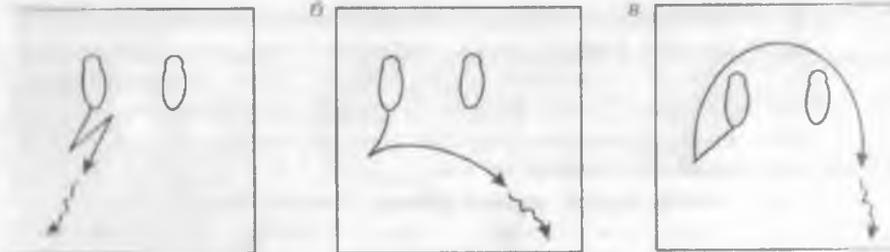
Укажите их целесообразную последовательность:

- A. 1,2,3,4,5,6,7
- B. 7,5,4,3,2, 6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,4,2,7,5,4,1

13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (BodyMassIndex) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...

- A. Возраст
- B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)
- C. M^2
- D. Суточная норма калорий (ккал)

14. На пиктограммах ниже представлены схемы, обозначающие:



- A. Технику метания в цель и на дальность
- B. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
- C. Командные тактические действия в защите
- D. Примеры строевых упражнений

15. Исключите лишний пункт из перечня показателей для самоконтроля физической нагрузки:

- A. Внешние признаки утомления
- B. Внутренние признаки утомления
- C. ЧСС
- D. Количество времени, отведённое на занятие

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. _____ проба выполняется при переходе из положения стоя в положение лёжа.

17. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как _____

18. Какая страна проводит чемпионат мира по футболу в 2018 году? Россия

19. Для выбора оптимальной физической нагрузки необходимо знать, как изменяется количество возможных повторений в одном подходе в зависимости от величины отягощения. Соотнеси вес отягощения и количество возможных повторений в одном подходе:

Обозначение веса	Кол-во возможных повторений в одном подходе
------------------	---



1. Большой	A. 19-25
2. Малый	B. 2-3
3. Околопредельный	C. 4-7
4. Умеренно большой	D. 8-12

Ответ на вопрос 19:

Обозначение веса №	1	2	3	4
Буква количества повторений	C	A	D	B

3

20. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки, изображённой на картинке:

<p>A.</p>	<p>B.</p>	<p>C.</p>
<p>Стойка на лопатках или локтевых сгибах</p>		

Итого за теоретический тур 12 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий 45 минут
Максимальное количество баллов - 27
Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В задании на соответствие (№19) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выберите единственное верное утверждение.

1. В1900 г. на Олимпийских играх в Париже в соревнованиях по конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету впервые приняли участие:

- A. Спортсмены с ограниченными возможностями
- B. Дети победителей прошлой Олимпиады
- C. Французы
- D. Женщины

2. Нормативный документ, регламентирующий деятельность Всемирного агентства WADA с 1999 года:

- A. Международная Конвенция ООН о правах человека
- B. «О физической культуре и спорте»
- C. «Декларация о допинге в спорте»
- D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

- A. Париж
- B. Москва
- C. Инсбрук
- D. Лондон

4. Сила – это способность:

- A. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- B. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- C. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- D. человека проявлять большие мышечные усилия



Укажите их целесообразную последовательность:

- A. 1,2,3,4,5,6,7
- B. 7,5,4,3,2, 6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,4,2,7,5,4,1

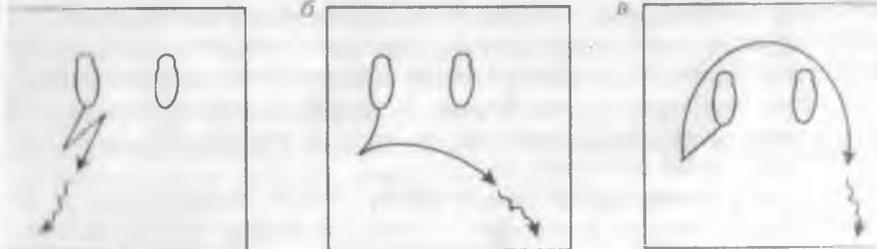
1

13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (Body Mass Index) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...

- A. Возраст
- B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)
- C. M^2
- D. Суточная норма калорий (ккал)

1

14. На пиктограммах ниже представлены схемы, обозначающие:



1

- A. Технику метания в цель и на дальность
- B. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
- C. Командные тактические действия в защите
- D. Примеры строевых упражнений

15. Исключите лишний пункт из перечня показателей для самоконтроля физической нагрузки:

- A. Внешние признаки утомления
- B. Внутренние признаки утомления
- C. ЧСС
- D. Количество времени, отведённое на занятие

1

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. _____ проба выполняется при переходе из положения стоя в положение лёжа.

17. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как фора

18. Какая страна проводит чемпионат мира по футболу в 2018 году? Россия

2

19. Для выбора оптимальной физической нагрузки необходимо знать, как изменяется количество возможных повторений в одном подходе в зависимости от величины отягощения. Соотнеси вес отягощения и количество возможных повторений в одном подходе:

Обозначение веса	Кол-во возможных повторений в одном подходе
------------------	---



5. Способ, с помощью которого гимнаст держится за снаряд, называется:

- A. зажим
- B. мах
- C. захват
- D. хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- A. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- B. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- C. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

7. При самостоятельном выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы:

- A. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- B. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- C. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

8. Число локомоций в сутки в пределах 21-30 тыс. шагов:

- A. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- B. значительно превосходит биологическую потребность человека
- C. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

9. Самостоятельные тренировочные занятия, как правило, направлены на развитие:

- A. силы
- B. силы и выносливости
- C. силы, выносливости и быстроты
- D. силы, выносливости, быстроты и гибкости

10. «Обгон броском» относится к тактическому приёму, применяемому в тактике:

- A. Лыжных ходов
- B. Игры в футбол
- C. Бега на короткие дистанции
- D. Соревнований по плаванию

11. Исключите лишний пункт из перечня приёмов самостраховки в борьбе:

- A. Падение на бок
- B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
- C. Перекаты с одного бока на другой
- D. Перекат по спине из положения сидя
- E. Переворачивание с захватом рук сбоку
- F. Падение на спину из разных положений

12. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения; 2. Лёгкий продолжительный бег; 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5. Повторный бег на короткие дистанции; 6. Ходьба; 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).



1. Большой	A. 19-25
2. Малый	B. 2-3
3. Околопредельный	C. 4-7
4. Умеренно большой	D. 8-12

Ответ на вопрос 19:

Обозначение веса №	1	2	3	4
Буква количества повторений	A	B	C	D

20. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки, изображённой на картинке:

<p>A. </p>	<p>B. </p>	<p>C. </p>
<p>Стойка на лопатках</p>	<p>Стойка на голове</p>	<p>Стойка на руках</p>

3

Итого за теоретический тур 20 баллов.



Израевит К

721

Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- А. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- В. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- С. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- А. экстренное лечение
- В. спортивный режим
- С. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- А. Африке
- В. Азии;
- С. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- А. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- В. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- С. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- A. нарушение естественных изгибов позвоночника
B. слабая мускулатура
C. увеличение межпозвоночных дисков
 D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- A. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
B. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
C. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- A. по типу нагрузки
B. по величине нагрузки
C. по интенсивности
 D. по погодным условиям

9. Техникou физических упражнений принято называть

- A. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
B. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
C. способ целесообразного решения двигательной задачи
D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- A. функциональная устойчивость
B. силовые способности
C. выносливость
 D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- A. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
 B. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
C. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- A. через рот и нос попеременно
B. через рот и нос одновременно
C. только через рот
D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- A. ворота
B. сеть на ворота
C. желтую карточку
D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



Трусовиц К

- Ⓐ. выносливости
В. скоростных

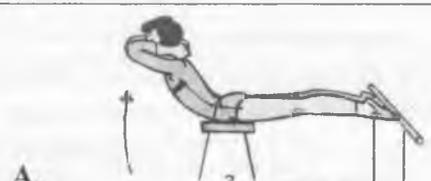
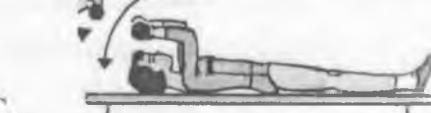
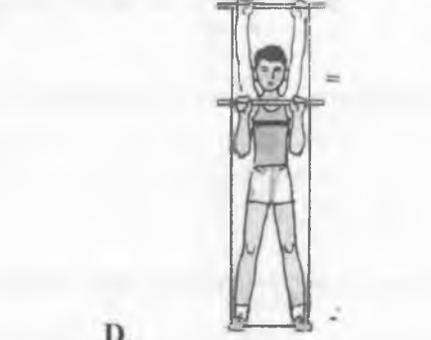
- С. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой
16. Конечной целью шахматной игры является шах и мат
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техники физического упражнения.

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	
2. Мышцы спины	
3. Мышцы туловища и шеи	
4. Мышцы рук и плечевого пояса	

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	D	B	A	C



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	С	А	В

3

Итого за теоретический тур 16 баллов.



Теоретический тур

Время выполнения заданий 45 минут
Максимальное количество баллов - 27
Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В задании на соответствие (№19) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выберите единственное верное утверждение.

1. В 1900 г. на Олимпийских играх в Париже в соревнованиях по конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету впервые приняли участие:

- А. Спортсмены с ограниченными возможностями
- В. Дети победителей прошлой Олимпиады
- С. Французы
- D. Женщины

2. Нормативный документ, регламентирующий деятельность Всемирного агентства WADA с 1999 года:

- А. Международная Конвенция ООН о правах человека
- В. «О физической культуре и спорте»
- С. «Декларация о допинге в спорте»
- D. Олимпийская хартия

3. Какой город был чаще всего столицей Олимпийских игр?

- А. Париж
- В. Москва
- С. Инсбрук
- D. Лондон

4. Сила – это способность:

- А. проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время
- В. человека выполнять физические упражнения с отягощением
- С. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- D. человека проявлять большие мышечные усилия



5. Способ, с помощью которого гимнаст держится за снаряд, называется:

- A. зажим
- B. мах
- C. захват
- D. хват

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- A. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- B. Степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- C. Утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;
- D. Частотой сердечных сокращений.

7. При самостоятельном выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы:

- A. увеличивался объем выполняемой нагрузки
- B. увеличивалась интенсивность выполняемой нагрузки
- C. выполняемая нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма
- D. выполняемая нагрузка была разнообразной

8. Число локомоций в сутки в пределах 21-30 тыс. шагов:

- A. характеризует дефицит суточной потребности в движениях
- B. значительно превосходит биологическую потребность человека
- C. соответствует биологической потребности школьника старшего возраста
- D. является показателем малоинтенсивной работы

9. Самостоятельные тренировочные занятия, как правило, направлены на развитие:

- A. силы
- B. силы и выносливости
- C. силы, выносливости и быстроты
- D. силы, выносливости, быстроты и гибкости

10. «Обгон броском» относится к тактическому приёму, применяемому в тактике:

- A. Лыжных ходов
- B. Игры в футбол
- C. Бега на короткие дистанции
- D. Соревнований по плаванию

11. Исключите лишний пункт из перечня приёмов самостраховки в борьбе:

- A. Падение на бок
- B. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу
- C. Перекаты с одного бока на другой
- D. Перекат по спине из положения сидя
- E. Переворачивание с захватом рук сбоку
- F. Падение на спину из разных положений

12. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения; 2. Лёгкий продолжительный бег; 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5. Повторный бег на короткие дистанции; 6. Ходьба; 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).



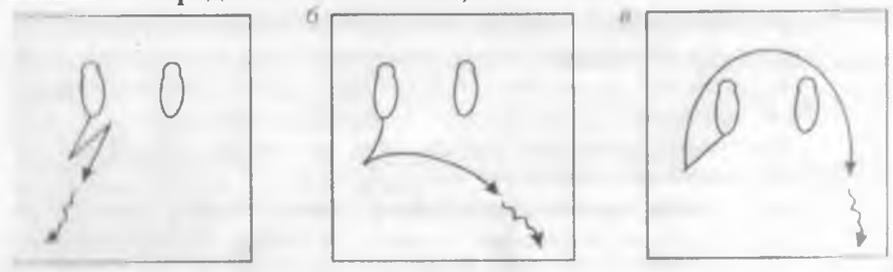
Укажите их целесообразную последовательность:

- A. 1,2,3,4,5,6,7
- B. 7,5,4,3,2, 6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,4,2,7,5,4,1

13. Избыточную массу тела можно определить по формуле BMI (Body Mass Index) в числителе которой – масса тела (кг), а в знаменателе...

- A. Возраст
- B. Показатели идеального веса в данный возрастной период (кг)
- C. M^2
- D. Суточная норма калорий (ккал)

14. На пиктограммах ниже представлены схемы, обозначающие:



- A. Технику метания в цель и на дальность
- B. Приёмы обыгрывания защитника в баскетболе
- C. Командные тактические действия в защите
- D. Примеры строевых упражнений

15. Исключите лишний пункт из перечня показателей для самоконтроля физической нагрузки:

- A. Внешние признаки утомления
- B. Внутренние признаки утомления
- C. ЧСС
- D. Количество времени, отведённое на занятие

Завершите утверждение, вписав соответствующий термин

16. _____ проба выполняется при переходе из положения стоя в положение лёжа.

17. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как _____

18. Какая страна проводит чемпионат мира по футболу в 2018 году? Россия

19. Для выбора оптимальной физической нагрузки необходимо знать, как изменяется количество возможных повторений в одном подходе в зависимости от величины отягощения. Соотнеси вес отягощения и количество возможных повторений в одном подходе:

Обозначение веса	Кол-во возможных повторений в одном подходе
------------------	---



1. Большой	A. 19-25
2. Малый	B. 2-3
3. Околопредельный	C. 4-7
4. Умеренно большой	D. 8-12

Ответ на вопрос 19:

Обозначение веса №	1	2	3	4
Буква количества повторений	C	A	B	D

3

20. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки, изображённой на картинке:

 A.	 B.	 C.
<p>стойка на ладонях</p>	<p>стойка на предплечьях</p>	<p>стойка на пальцах</p>

3

Итого за теоретический тур 17 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
- B. спортивный режим
- C. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
- B. Азии;
- C. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
B. слабая мускулатура
C. увеличение межпозвоночных дисков
D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- A. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
B. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
C. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- A. по типу нагрузки
B. по величине нагрузки
C. по интенсивности
D. по погодным условиям

9. Техникou физических упражнений принято называть

- A. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
B. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
 C. способ целесообразного решения двигательной задачи
D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- A. функциональная устойчивость
B. силовые способности
C. выносливость
D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- A. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
 B. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
C. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- A. через рот и нос попеременно
B. через рот и нос одновременно
C. только через рот
D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- A. ворота
B. сеть на ворота
C. жёлтую карточку
D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



Отмахова

69

- А. выносливости
- В. скоростных

- С. скоростно-силовых
- Д. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой
16. Конечной целью шахматной игры является шох ч мат
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техника физического упражнения.

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	A.
2. Мышцы спины	B.
3. Мышцы туловища и шеи	C.
4. Мышцы рук и плечевого пояса	D.

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	B	B	A	U



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	С	А	В

3

Итого за теоретический тур 17 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
- B. спортивный режим
- C. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
- B. Азии;
- C. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



Исколов А

5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
- В. слабая мускулатура
- С. увеличение межпозвоночных дисков
- D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- А. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
- B. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- С. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- А. по типу нагрузки
- В. по величине нагрузки
- С. по интенсивности
- D. по погодным условиям

9. Техникou физических упражнений принято называть

- А. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- В. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- С. способ целесообразного решения двигательной задачи
- D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- А. функциональная устойчивость
- В. силовые способности
- C. выносливость
- D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- А. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
- B. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- С. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
- D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- А. через рот и нос попеременно
- В. через рот и нос одновременно
- C. только через рот
- D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- А. ворота
- B. сеть на ворота
- С. жёлтую карточку
- D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



- А. выносливости
В. скоростных

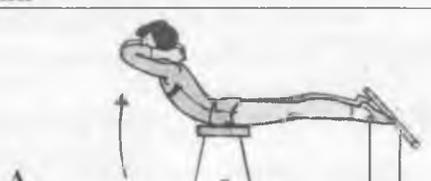
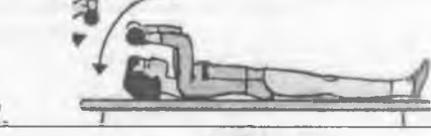
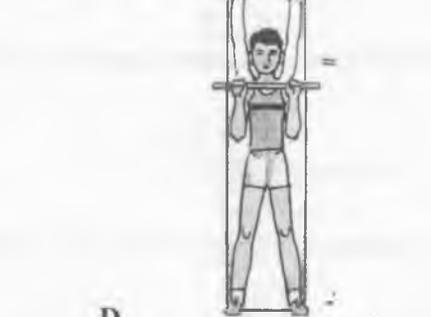
- С. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой
16. Конечной целью шахматной игры является мат и мат
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется _____ физического упражнения.

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	
2. Мышцы спины	
3. Мышцы туловища и шеи	
4. Мышцы рук и плечевого пояса	

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	C	A	B	D

3



Николаев

19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>А</i>

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В</i>

3

Итого за теоретический тур *21* баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
 C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
B. спортивный режим
 C. допинг
D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
 B. Азии;
C. Америке;
D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



Дурасов Р

5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
B. слабая мускулатура
C. увеличение межпозвоночных дисков
D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- A. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
B. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
C. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- A. по типу нагрузки
B. по величине нагрузки
C. по интенсивности
 D. по погодным условиям

9. Техникou физических упражнений принято называть

- A. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
 B. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
C. способ целесообразного решения двигательной задачи
D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- A. функциональная устойчивость
B. силовые способности
C. выносливость
D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- A. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
B. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
C. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
 D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- A. через рот и нос попеременно
B. через рот и нос одновременно
C. только через рот
 D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- A. ворота
B. сеть на ворота
C. жёлтую карточку
D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



Бураков 1

- A. выносливости
- B. скоростных

- C. скоростно-силовых
- D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой
16. Конечной целью шахматной игры является мат,
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техника физического упражнения.

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	
2. Мышцы спины	
3. Мышцы туловища и шеи	
4. Мышцы рук и плечевого пояса	

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	D	A	B	C



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ног

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	С	А	В

3

Итого за теоретический тур 22 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
 C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
B. спортивный режим
 C. допинг
D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
 B. Азии;
C. Америке;
D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
 D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



Ллякарв С

5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
 В. слабая мускулатура
 С. увеличение межпозвоночных дисков
 D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- А. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
 В. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
 С. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- А. по типу нагрузки
 В. по величине нагрузки
 С. по интенсивности
 D. по погодным условиям

9. Техникou физических упражнений принято называть

- А. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
 В. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
 С. способ целесообразного решения двигательной задачи
 D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- А. функциональная устойчивость
 В. силовые способности
 С. выносливость
 D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- А. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
 В. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
 С. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
 D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- А. через рот и нос попеременно
 В. через рот и нос одновременно
 С. только через рот
 D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- А. ворота
 В. сеть на ворота
 С. жёлтую карточку
 D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



- А выносливости
В. скоростных

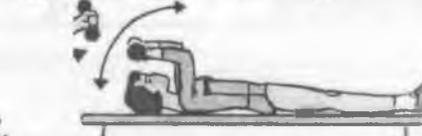
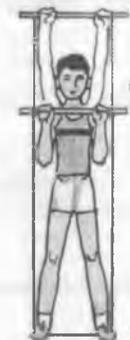
- С. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение ПУЛЬС является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой 2
16. Конечной целью шахматной игры является МАТ 2
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется МЕХАНИКА физического упражнения. 2

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	A. 
2. Мышцы спины	B. 
3. Мышцы туловища и шеи	C. 
4. Мышцы рук и плечевого пояса	D. 

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	Г	А	В	С



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	А С	А	В

3

Итого за теоретический тур 20 баллов.



85

Кобылицкая Н

Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
- B. спортивный режим
- C. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
- B. Азии;
- C. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



Кобышевский Н

5. **Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:**

А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; Д. Людмила Турищева.

6. **Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:**

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
 В. слабая мускулатура
 С. увеличение межпозвоночных дисков
 Д. высокий рост

7. **Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...**

- А. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
 В. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
 С. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 Д. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. **Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:**

- А. по типу нагрузки
 В. по величине нагрузки
 С. по интенсивности
 Д. по погодным условиям

9. **Техникой физических упражнений принято называть**

- А. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
 В. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
 С. способ целесообразного решения двигательной задачи
 Д. ритмичность выполнения физического упражнения

10. **Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:**

- А. функциональная устойчивость
 В. силовые способности
 С. выносливость
 Д. тренированность

11. **Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:**

- А. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
 В. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
 С. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
 Д. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. **При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?**

- А. через рот и нос попеременно
 В. через рот и нос одновременно
 С. только через рот
 Д. только через нос

13. **Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?**

- А. ворота
 В. сеть на ворота
 С. жёлтую карточку
 Д. глазмер

14. **Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?**



А. выносливости
В. скоростных

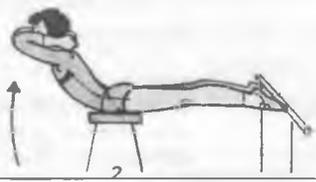
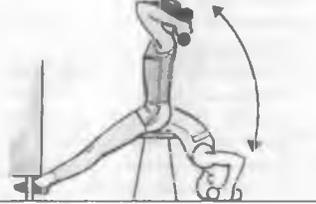
С. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой
16. Конечной целью шахматной игры является мат
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техника физического упражнения.

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	 A.
2. Мышцы спины	 B.
3. Мышцы туловища и шеи	 C.
4. Мышцы рук и плечевого пояса	 D.

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	C	A	B	D

3



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	С	А	В

3

Итого за теоретический тур 20 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
- B. спортивный режим
- C. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
- B. Азии;
- C. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



5. **Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:**
 А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; Д. Людмила Турищева.

6. **Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:**

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
В. слабая мускулатура
С. увеличение межпозвоночных дисков
D. высокий рост

7. **Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...**

- А. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
 В. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
С. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. **Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:**

- А. по типу нагрузки
В. по величине нагрузки
С. по интенсивности
 D. по погодным условиям

9. **Техникой физических упражнений принято называть**

- А. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
В. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
С. способ целесообразного решения двигательной задачи
D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. **Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:**

- А. функциональная устойчивость
В. силовые способности
С. выносливость
D. тренированность

11. **Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:**

- А. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
В. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
С. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
 D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. **При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?**

- А. через рот и нос попеременно
В. через рот и нос одновременно
С. только через рот
 D. только через нос

13. **Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?**

- А. ворота
В. сеть на ворота
С. жёлтую карточку
D. глазомер

14. **Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?**



Дубиня В

- A. выносливости
B. скоростных

- C. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

2

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой

16. Конечной целью шахматной игры является мат

2

17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техника физического упражнения.

2

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	A.
2. Мышцы спины	B.
3. Мышцы туловища и шеи	C.
4. Мышцы рук и плечевого пояса	D.

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	D	A	B	C



19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	В	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	В	А	С

Итого за теоретический тур 18 баллов.



Седаш А
76

Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 29

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 20 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

В заданиях на соответствие (№18-20) в таблице для ответов под цифрами укажи соответствующую букву варианта ответа.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 14 вопрос, в 2 балла с 15 по 17 вопросы, в 3 балла с 18 по 20 вопросы

Желаем успеха!

Выбери единственное верное утверждение.

1. Основной правовой документ, определяющий деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России:

- A. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- B. Международная Конвенция о борьбе с допингом
- C. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- D. Олимпийская хартия

2. Сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества, либо чрезмерной дозы лекарства:

- A. экстренное лечение
- B. спортивный режим
- C. допинг
- D. иммунизация

3. Какому континенту соответствует кольцо желтого цвета на эмблеме Олимпийских игр?

- A. Африке
- B. Азии;
- C. Америке;
- D. Европе.

4. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- A. значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 раз в минуту), напряженная мимика;
- B. небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- C. учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), неуверенный шаг, легкое покачивание
- D. Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения



Седаш А

5. Обладательница 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых:
А. Лариса; В. Латынина; С. Ольга Корбут; D. Людмила Турищева.

6. Укажите наиболее частую причину нарушения осанки:

- А. нарушение естественных изгибов позвоночника
B. слабая мускулатура
C. увеличение межпозвоночных дисков
D. высокий рост

7. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступали под российским флагом в ...

- A. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
B. 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
C. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 D. 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями НЕ могут разделяться:

- A. по типу нагрузки
 B. по величине нагрузки
C. по интенсивности
D. по погодным условия

9. Техникou физических упражнений принято называть

- A. последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
B. выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
C. способ целесообразного решения двигательной задачи
D. ритмичность выполнения физического упражнения

10. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- A. функциональная устойчивость
B. силовые способности
 C. выносливость
D. тренированность

11. Укажите правильную последовательность фаз дистанции спринтерского бега:

- A. старт, бег по дистанции, замедление, финиширование
 B. разминка, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
C. стартовый разгон, старт, бег по дистанции, финиширование
D. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

12. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- A. через рот и нос попеременно
B. через рот и нос одновременно
C. только через рот
D. только через нос

13. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- A. ворота
B. сеть на ворота
C. жёлтую карточку
 D. глазомер

14. Учитель порекомендовал вам включить в самостоятельные занятия выполнение таких упражнений, как: прыжки и многоскоки; прыжки со скакалкой; броски и толкание набивных мячей. На развитие каких качеств направлены данные упражнения?



- А. выносливости
В. скоростных

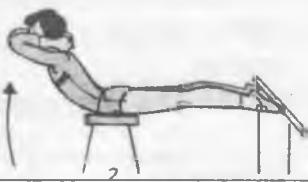
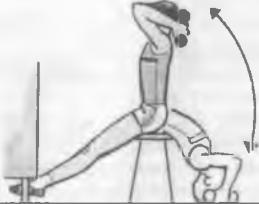
- С. скоростно-силовых
D. лидерских

Вставьте необходимые термины:

15. Измерение пульса является одним из наиболее доступных объективных методов контроля за сердечно-сосудистой системой 2
16. Конечной целью шахматной игры является шах и мат 2
17. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия называется техника физического упражнения. 2

Найдите соответствие.

18. Соотнесите упражнения и группы мышц, которые преимущественно в них задействованы:

Группы мышц	Упражнения
1. Мышцы груди	A. 
2. Мышцы спины	B. 
3. Мышцы туловища и шеи	C. 
4. Мышцы рук и плечевого пояса	D. 

Ответ на вопрос 18:

Группа мышц №	1	2	3	4
Буква упражнения	A	B	C	D



Седов А

19. Сопоставь способ передвижения на лыжах и его описание:

Способы передвижения на лыжах	Описание
1. Попеременный двухшажный ход	А. Лыжник отталкивается одновременно обеими руками, ноги держит параллельно
2. Одновременный одношажный ход	В. Лыжник производит два скользящих шага с попеременным отталкиванием палками на каждый шаг
3. Одновременный бесшажный ход	С. Толчок осуществляется двумя руками одновременно с толчком ногой

Ответ на вопрос 19:

Способ №	1	2	3
Буква описания	Б	С	А

3

20. При занятиях физической культурой иногда случаются травмы. Чтобы своевременно и правильно оказать первую помощь необходимо чётко знать признаки, сопутствующие той или иной травме. Сопоставь вид травматизма и его признаки:

Вид травматизма	Признаки
1. Ушибы, растяжения	А. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности
2. Переломы, вывихи	В. Онемение повреждённой части тела, побледнение/посинение кожи и отёчность
3. Отморожение	С. Припухлость в месте повреждения, синяк

Ответ на вопрос 20:

Вид №	1	2	3
Буква признака	А	В	С

Итого за теоретический тур 17 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 20

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 15 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается с 1-10 в 1 балл; с 11-15 в 2 балла

Желаем успеха!

1. Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к ...

- А. 567 г. до н.э.
- В. 668 г. до н.э.
- С. 776 г. до н.э.
- D. 826 г. до н.э.

2. Известный учёный древности – чемпион Олимпийских игр по кулачному бою – это:

- А. Аристотель
- В. Платон
- С. Пифагор
- D. Сократ

3. Название этого сооружения произошло согласно легенде о Геракле, измерившем дистанцию своими стопами. Укажите это спортивное сооружение.

- А. стадион
- В. спортзал
- С. ипподром
- D. велотрек

4. Укажите состязания, входящие в программу пентатлона:

- А. пейнтбол, прыжки в длину, борьба
- В. Бег на выносливость, метание диска
- С. бег, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба
- D. бег, стрельба, прыжки с шестом, метание диска и копья

5. Игра, в которой от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков:

- А. баскетбол
- В. волейбол
- Б. хоккей
- Г. водное поло



6. Самоконтроль – это способность человека

- A. выполнять запланированные действия
- B. выполнять определённую деятельность в целях самовоспитания
- C. следить за намеченной программой действий и фиксировать её в дневнике самоконтроля
- D. следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами

7. Жизненная ёмкость лёгких определяется

- A. общим объёмом кислорода в лёгких человека
- B. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после задержки дыхания
- C. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха
- D. Количеством углекислого газа, измеряемым спирометром после выдоха

8. Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям. Исключите лишний пункт из перечня субъективных показателей:

- A. самочувствие
- B. настроение
- C. масса тела
- D. аппетит

9. Упражнения, работающие на развитие координации:

- A. акробатические упражнения
- B. бег с ускорением
- C. прыжки в длину
- D. подтягивание

10. Приёмы, входящие в технику игры вратаря в футболе:

- A. переворот, отражение, защита
- B. защитная стойка, вырывание мяча, передача мяча
- C. перемещение, блокирование, выбивание
- D. ловля, отбивание, переводы

11. Укажите упражнение комплекса ГТО, направленное на развитие гибкости

Прыжки в длину

12. Бегун на длинные дистанции – это марафонец

13. Омичи: Сергей Шелиаков, Геннадий Комнатов – чемпионы Олимпийских игр в (вид спорта) Соккер футболь

14. Двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике из Омска (фамилия) Лилия Т.

15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это словные упражнения

Итого за теоретический тур 3 баллов.



Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 20

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 15 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается с 1-10 в 1 балл; с 11-15 в 2 балла

Желаем успеха!

1. Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к ...

- A. 567 г. до н.э.
- B. 668 г. до н.э.
- C. 776 г. до н.э.
- D. 826 г. до н.э.

2. Известный учёный древности – чемпион Олимпийских игр по кулачному бою – это:

- A. Аристотель
- B. Платон
- C. Пифагор
- D. Сократ

3. Название этого сооружения произошло согласно легенде о Геракле, измерившем дистанцию своими стопами. Укажите это спортивное сооружение.

- A. стадион
- B. спортзал
- C. ипподром
- D. велотрек

4. Укажите состязания, входящие в программу пентатлона:

- A. пейнтбол, прыжки в длину, борьба
- B. Бег на выносливость, метание диска
- C. бег, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба
- D. бег, стрельба, прыжки с шестом, метание диска и копья

5. Игра, в которой от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков:

- A. баскетбол
- B. хоккей
- V. волейбол
- Г. водное поло



6. Самоконтроль – это способность человека

- A. выполнять запланированные действия
- B. выполнять определённую деятельность в целях самовоспитания
- C. следить за намеченной программой действий и фиксировать её в дневнике самоконтроля
- D. следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами

7. Жизненная ёмкость лёгких определяется

- A. общим объёмом кислорода в лёгких человека
- B. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после задержки дыхания
- C. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха
- D. количеством углекислого газа, измеряемым спирометром после выдоха

8. Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям. Исключите лишний пункт из перечня субъективных показателей:

- A. самочувствие
- B. настроение
- C. масса тела
- D. аппетит

9. Упражнения, работающие на развитие координации:

- A. акробатические упражнения
- B. бег с ускорением
- C. прыжки в длину
- D. подтягивание

10. Приёмы, входящие в технику игры вратаря в футболе:

- A. переворот, отражение, защита
- B. защитная стойка, вырывание мяча, передача мяча
- C. перемещение, блокирование, выбивание
- D. ловля, отбивание, переводы

11. Укажите упражнение комплекса ГТО, направленное на развитие гибкости

Мостик, Асана

12. Бегун на длинные дистанции – это марафонец

13. Омичи: Сергей Шелпаков, Геннадий Комнатов – чемпионы Олимпийских игр в (вид спорта) Бег с препятствиями

14. Двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике из Омска (фамилия) Липина

15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это сила воли.

Итого за теоретический тур 8 баллов.



Майер #

63

Теоретический тур
Время выполнения заданий - 45 минут
Максимальное количество баллов - 20

Инструкция по выполнению заданий

Уважаемый участник Олимпиады!

Тебе предстоит выполнить 15 заданий. Внимательно, не спеша, прочитай каждое задание и определи наиболее верный и полный ответ.

Обведи кружком букву, соответствующую выбранному тобой ответу.

При необходимости исправить свой ответ, зачеркни крестиком неправильный вариант и обведи тот ответ, который считаешь верным.

В заданиях, требующих самостоятельного ответа, обдумай и сформулируй конкретный ответ только на поставленный вопрос.

Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверься в правильности выбранных тобой ответов.

Правильный ответ оценивается с 1-10 в 1 балл; с 11-15 в 2 балла

Желаем успеха!

1. Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к ...

- A. 567 г. до н.э.
- B. 668 г. до н.э.
- C. 776 г. до н.э.
- D. 826 г. до н.э.

2. Известный учёный древности – чемпион Олимпийских игр по кулачному бою – это:

- A. Аристотель
- B. Платон
- C. Пифагор
- D. Сократ

3. Название этого сооружения произошло согласно легенде о Геракле, измерившем дистанцию своими стопами. Укажите это спортивное сооружение.

- A. стадион
- B. спортзал
- C. ипподром
- D. велотрек

4. Укажите состязания, входящие в программу пентатлона:

- A. пейнтбол, прыжки в длину, борьба
- B. Бег на выносливость, метание диска
- C. бег, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба
- D. бег, стрельба, прыжки с шестом, метание диска и копья

5. Игра, в которой от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков:

- A. баскетбол
- B. хоккей
- V. волейбол
- Г. водное поло



6. Самоконтроль – это способность человека

- A. выполнять запланированные действия
- B. выполнять определённую деятельность в целях самовоспитания
- C. следить за намеченной программой действий и фиксировать её в дневнике самоконтроля
- D. следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами

7. Жизненная ёмкость лёгких определяется

- A. общим объёмом кислорода в лёгких человека
- B. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после задержки дыхания
- C. максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха
- D. количеством углекислого газа, измеряемым спирографом после выдоха

8. Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям. Исключите лишний пункт из перечня субъективных показателей:

- A. самочувствие
- B. настроение
- C. масса тела
- D. аппетит

9. Упражнения, работающие на развитие координации:

- A. акробатические упражнения
- B. бег с ускорением
- C. прыжки в длину
- D. подтягивание

10. Приёмы, входящие в технику игры вратаря в футболе:

- A. переворот, отражение, защита
- B. защитная стойка, вырывание мяча, передача мяча
- C. перемещение, блокирование, выбивание
- D. ловля, отбивание, переводы

11. Укажите упражнение комплекса ГТО, направленное на развитие гибкости

Прыжки в длину

12. Бегун на длинные дистанции – это кросс

13. Омичи: Сергей Шелпаков, Геннадий Комнатов – чемпионы Олимпийских игр в (вид спорта) хоккей

14. Двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике из Омска (фамилия) _____

15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это сила

Итого за теоретический тур 10 баллов.