

Код 1003

Класс 10

Теоретическое задание  
Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету  
«физическая культура»  
для учащихся 9-11 классов.

**1. Олимпийская хартия - это**

- 06
- а) документ, устанавливающий празднование Олимпийских игр
  - б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
  - в) концепция современного Олимпизма
  - г) правила соревнований, входящих в программу игр Олимпиады
- J

**2. Первые Олимпийские игры современности состоялись:**

- 16
- а) 1896 г
  - б) 1908 г
  - в) 1924 г
- J

**3. ВФСК ГТО - это**

- 16
- а) всероссийская физическая спортивная культура «готов к труду и обороне»
  - б) всемирная федерация спортивной культуры «готов к труду и обороне»
  - в) высший физкультурно-современный комплекс «готов к труду и обороне»
  - г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»
- J

**4. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- 16
- а) слабую, среднюю, сильную
  - б) оздоровительную физкультурную, спортивную
  - в) основную, подготовительную, специальную
  - г) с отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений
- J

**5. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

- 16
- а) урок физической культуры
  - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
  - в) массовый спорт
  - г) занятия в спортивной секции
- J

**6. Тактическая подготовка - это**

- 06
- а) воспитание морально-волевых качеств
  - б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
  - в) развитие двигательных качеств
  - г) овладение техникой

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

- 16
- а) охладить
  - б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
  - в) нагреть, наложить теплый компресс
- J



8. Укажите последовательность выполнения элементов техники метания гранаты:

- 1) предварительный разбег 2) держание гранаты, исходное положение  
3) скрестный шаг 4) торможение  
5) стопорящий шаг 6) отведение гранаты 7) финальное усилие

216 3574

9. Физкультминутка-это:

- а) игра б) соревнование в) аэробика г) разминка во время урока

10. Укажите длину стандартной беговой дорожки:

- а) 800 м б) 400 м в) 300 м г) 200 м

11. Какие команды подаются на старте, бега на 100 м.

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

12. Состояние здоровья обусловлено:

- а) резервными возможностями организма б) образом жизни  
в) уровнем здравоохранения г) отсутствием болезней

13. Как осуществить контроль над влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями:

- а) по частоте дыхания  
б) по частоте сердечно – сосудистых сокращений  
в) по объёму выполненной работы

14. Специфическое средство физического воспитания - являются

физические упражнения

15. Чемпионат мира по футболу 2018. Перечислите города, где проходили игры.

Россия: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Самара, Сочи, Саранск, Рязань,

16. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующее временным снижением работоспособности называется

усталость

17. На уроке во время пульс в покое 70-80

лёгкой нагрузке достигает 100-120;

во время средней нагрузке 130-150;

во время большой нагрузке 150-170

18. Какие вредные привычки существуют у человека?

Курение, алкоголизм, наркомания, вредная еда

19. Впервые спортсмены России участвовали в Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году. По какому виду спорта удалось стать олимпийским чемпионом Николаю Панину – Коломенкину?

Фигурное катание на коньках

20. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры соответствующие поля бланков ответов:

Понятия	Характеристика	ответы
а) Физическое развитие	педагогический процесс биологический процесс состояние	✓ педагогический
б) Физическое воспитание		✓ педагогический
в) Физическая подготовка		педагогический
г) Физическое совершенство		✓ биологический состояние

225

225

225