

Код 1103

Класс 11

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

1. Олимпийская хартия - это

- 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

2. Первые Олимпийские игры современности состоялись:

- а) 1896 г
б) 1908 г
в) 1924 г

3. ВФСК ГТО - это

- 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»

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

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

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

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

6. Тактическая подготовка - это

- 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:

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

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

2165574

9. Физкультминутка-это:

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

10. Укажите длину стандартной беговой дорожки:

- а) 800м 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.

Москва, Калининград, Казань, Самара, Саратов, Сочи,
Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону,
Екатеринбург, Волгоград

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

устоление

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 150-180

18. Какие вредные привычки существуют у человека?

курение, алкоголь, наркотики

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

оригинальное катание

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	биологический
б) Физическое воспитание		педагогический
в) Физическая подготовка		педагогический
г) Физическое совершенство		состояние

295

295