

Код 1107

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) 1896г  
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 ✓

21363574

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, Санкт-Петербург, Самара, Сочи, Нижний Новгород, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Калининград, Казань, Волгоград, Саранск. ✓

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

усталость, истощение

17. На уроке во время пульс в покое 60-80 ударов в м.  
лёгкой нагрузке достигает 90-100;  
во время средней нагрузке 100-120;  
во время большой нагрузке 120 и выше

18. Какие вредные привычки существуют у человека?

курение, употребление наркотиков, алкоголь,

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

Рисование катания 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	2 ✓
б) Физическое воспитание		1 ✓
в) Физическая подготовка		3 -
г) Физическое совершенство		1 -

25

245

24