

РОЖЕВИЙ ВАРІАНТ**ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕТАП ОЛІМПІАДИ**

Теоретичний етап ОЛІМПІАДИ містить три різновиди питань за формою і змістом. Тематика питань присвячена теорії та методикі фізичної культури, здоровому способу життя. Відповіді на завдання Ви маєте позначити в бланку відповідей. Правила виконання подано перед завданнями кожної нової форми.

Інструкція щодо виконання теоретичного етапу олімпіади

1. Відповідайте тільки після того, як Ви уважно прочитали та зрозуміли завдання.
2. Намагайтеся виконати всі завдання.

Інструкція щодо заповнення бланка відповідей

1. До бланка записуйте лише правильні, на Вашу думку, відповіді.
2. Відповіді вписуйте чітко, дотримуючись вимог інструкції до кожної форми завдань.
3. Ваш результат залежатиме від загальної кількості правильних відповідей, записаних у бланку.

БАЖАЄМО УСПІХІВ!

Завдання 1-3 мають по чотири варіанти відповіді, серед яких лише **ОДИН ПРАВИЛЬНИЙ**. Виберіть правильний варіант і позначте його в бланку згідно з інструкцією. Не робіть інших позначок, бо це буде вважатися як помилка!

Будьте особливо уважні, заповнюючи бланк!

Не погіршуйте власноручно свого результату неправильною формою запису відповідей

1. Недостатність певного вітаміну в організмі людини має назву
 - A. Авітаміноз
 - B. Гіповітаміноз
 - C. Гіпервітаміноз
 - D. Рахіт
2. Недостатність рухової активності людини в режимі дня має назву
 - A. Пасивність
 - B. Гіпердинамія
 - C. Нерухомість
 - D. Гіподинамія
3. До змісту здорового способу життя людини відносяться

A. Систематичне заняття фізичними вправами та видами спорту, харчування до 5 разів на добу, виконання режиму праці та відпочинку, відвідування лікаря систематично.

B. Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, відпочинок і праця, відсутність хибних звичок, дружба.

C. Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, виконання режиму праці та відпочинку, турбота про здоров'я оточуючого середовища та здоров'я людей, наявність улюбленої справи, сім'я, друзі.

	A	B	C	D	E
4					
7					
8					
9					

Завдання 4-9 передбачають установлення відповідності. До кожного рядка, позначеного ЦИФРОЮ, оберіть відповідник, позначений ЛІТЕРОЮ, і зробіть позначки в бланку на перетині відповідних колонок і рядків. Усі інші види Вашого запису будуть вважатися як помилки. Можливо один, два, три, чотири і п'ять правильних варіанти відповіді.

- | | |
|--|---|
| 4. До чинників, які можуть порушувати поставу людини, належать | A. одяг не відповідного розміру тіла людини |
| | B. довго тривала робота за комп'ютером |
| | C. заняття різними видами фізичної культури |
| | D. сон, відпочинок |
| | E. гіповітаміноз |
| 5. Систематичні заняття фізичними вправами та видами спорту допомагають людині | A. покинути із хибними звичками |
| | B. стати більш уважнішим |
| | C. збільшити тривалість життя |
| | D. підвищити розумову працездатність |
| | E. бути впевненим в собі |

6. До завдань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, відносяться	A. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд
	B. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
	C. 100 стрибків через скакалку
	D. 45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачі на підлозі
	E. 2000 м біг за 12 хвилин
7. До завдань, які спрямовані на розвиток спритності, відносяться	A. підймання тулуба з в.п. – лежачі на підлозі – 45 разів за 1 хвилину
	B. 100 стрибків через скакалку різними способами за певний час
	C. 2000 м біг за 12 хвилин
	D. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
	E. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
8. До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться	A. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
	B. 100 стрибків через скакалку за 45 секунд
	C. 2000 м біг за 12 хвилин
	D. підймання тулуба з в.п. – лежачі на підлозі – 45 разів за 1 хвилину
	E. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
9. До завдань, які спрямовані на розвиток витривалості, відносяться	A. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
	B. 100 стрибків через скакалку за 45 секунд
	C. підймання тулуба з в.п. – лежачі на підлозі – 45 разів за 1 хвилину
	D. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
	E. 2000 м біг за 12 хвилин

	A	B	C	D	E	F	G

Завдання 10-12 передбачають вибір правильних варіантів відповідей (їх може бути ДВА, ТРИ або БІЛЬШЕ). Графу під ЛІТЕРОЮ, що відповідає вибраному варіанту, позначте в таблиці знаком X. Не робіть інших позначок, бо це є помилка.

10. Рівень функціонального стану дихальної системи можна визначати за допомогою...	A. Спірометрія
	B. Проби Генче
	C. Індекс Скібинського
	D. Проби Штанге
	E. Індекс Кердо
	F. Кросу на 3000м
	G. Проби Руфьє
11. Рівень функціонального стану серцево-судинної системи можна визначати за допомогою	A. Проби Генче
	B. Індeksu Кетле
	C. Проби Руфьє
	D. Індeksu Скібинського
	E. Степ-тесту PWC ₁₇₀
	F. Спірометрія
	G. Індeksu Кердо

12. Рівень фізичного розвитку можна визначити за допомогою	A.	Вимірювання маси та довжини тіла
	B.	Визначення плечового індексу
	C.	Степ-тесту PWC ₁₇₀
	D.	Проби Руфьє
	E.	Індексу Кетле
	F.	Кросу на 3000м
	G.	Індексу Брокка

Завдання 13-15 передбачає встановлення відповідності термінів, які поміщено до рядків за цифрами (горизонталь) з термінами, які поміщено до рядків з літерами (вертикаль). Треба співвіднести відповідні тематичні слова, словосполучення та в місці їх поєднання в середній таблиці поставити знак X. Увага! Є варіанти (строки), де правильних декілька відповідей, є варіанти, де правильних відповідей немає, є варіанти, де правильна відповідь лише одна.

13. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з різних спортивних ігор відносяться такі:

Підвідні вправи		1 - БАСКЕТБОЛ	2 - ВОЛЕЙБОЛ	3 - ГАНДБОЛ	4 - ФУТБОЛ
Відбивання м'яча руками (рукою) в стіну без ловіння	A.				
Гра «Ляпта волейболістів»	B.				
Жонгливання м'ячем ногами, головою	C.				
Гра «Піонербол»	D.				
Гра «Футбольний волейбол»	E.				
Гра «Вибивний»	F.				
Настрибування вгору біля сітки, без торкання її	G.				
Гра «Кутовий м'яч»	H.				
Падіння уперед з опорою на дві руки	I.				
Крос	J.				
Гра «Снайпери»	K.				
Стрибки в гору з дістанням предмета однією рукою	L.				
Ведення м'яча «змійкою» правою-лівою рукою	M.				
Жонгливання м'ячем руками	N.				
Гра «Передава-присів»	O.				
Ведення м'яча з обведенням стійок	P.				
Плавання	Q.				
Турпохід	R.				

14. Розвивати фізичні якості «1 – СИЛА», «2 – ГНУЧКІСТЬ», «3 – ВИТРИВАЛІСТЬ», «4 – ШВИДКІСТЬ» можна за допомогою таких вправ:

Терміни та словосполучення	1-СИЛА	2-ГНУЧК.	3-ВИТРИВ.	4-ШВИДК.
Вправа «Міст»	A.			
Нахили тулуба вперед – в сторони	B.			
Біг 30-60м	C.			
Плавання 25м за 15сек	D.			
Рівномірний біг 10-12 хв.	E.			
Асани йоги	F.			
Перекид (кувырок)	G.			
Естафета 4x100м (плавання, біг)	H.			
Армрестлінг	I.			
Ізда на велосипеді 15 км	J.			
Підіймання гантелей масою 2кг прямими руками через сторони 10-15 разів	K.			
Присідання з вантажем	L.			
Швидка ходьба 8 хв.	M.			
Стрибки через скакалку в середньому темпі якомога більший період часу	N.			
Стрибки через скакалку найбільшу кількість разів за найменший час	O.			
Прогинання тулуба з в.п. – лежачи на груді, хват руками за стопи	P.			
Кидки м'яча з ударом в стіну найбільшу кількість разів за найменший час	Q.			

15. Які хибні звички в поведінці людини сприяють появі певних хвороб чи відхилень у стані здоров'я людини (1 – порушення постави; 2 – зайва вага; 3 – часті простудні захворювання; 4 – плоскостопість)?

Назва	1-порушення постави	2-зайва вага	3-часті простуди	4-плоскостопість
Гіповітаміноз	A.			
Надлишкова кількість одягу	B.			
Відсутність в раціоні харчування овочів, фруктів	C.			
Куріння	D.			
Відвідування дискотеки, розважальних центрів	E.			
Вживання алкоголю	F.			
Вживання кондитерських виробів	G.			
Споживання часнику, луку	H.			
Одяг, взуття не відповідає розміру людини	I.			
Гіподинамія	J.			
Постійне використання нагрівачів у кімнаті	K.			
Відсутність прогулянок	L.			
Відсутність друзів	M.			
Ранкова гігієнічні гімнастика	N.			
Вживання солодощів	O.			
Плавання	P.			
Непровітрювальне приміщення	Q.			