

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре  
Муниципальный этап**

**Инструкцию зачитать ОБЯЗАТЕЛЬНО участникам олимпиады.**

**Инструкция по выполнению заданий**

Испытания теоретико-методической части школьного этапа олимпиады содержат различные типы заданий:

*Задания в закрытой форме*, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты «а», «б», «в» или «с» **обвести © или зачеркнуть ✕**.

*Задания в открытой форме*, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

*Задания с графическими изображениями двигательных действий.*

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию. Будьте внимательны, делая записи ответов.

**Записи должны быть разборчивыми.**

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

**На выполнение теоретического задания дается 45 минут.**

**Правильный ответ оценивается в 1 балла.**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре  
Муниципальный этап**

**9-11 классы код № \_\_\_\_\_**

- 1. Жим штанги (гантелей) от груди средним хватом стоя, сидя или с опорой спиной; жим штанги из-за головы, тяга к подбородку стоя – это упражнения для развития:**
  - а) плеч (дельтовидных мышц);
  - б) бицепсов;
  - в) трицепсов;
  - г) предплечья.
  
- 2. Системное освоение рациональных способов управления движениями, приобретение фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний основоположником отечественной научной системы физического воспитания и врачебно-педагогического контроля в физической культуре Петр Францевич Лесгафт называл:**
  - а) телесностью;
  - б) физкультурностью;
  - в) физическим воспитанием;
  - г) физическим образованием.
  
- 3. В волейболе подача считается правильной, если она выполнена:**
  - а) через десять секунд после свистка судьи;
  - б) в левом или правом углу площадки;
  - в) игроком задней линии;
  - г) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
  
- 4. Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся:**
  - а) элементы спорта и спортивной тренировки;
  - б) массаж;
  - в) мануальная терапия;
  - г) мышечная релаксация.
  
- 5. Единственный вид спорта, заимствованный непосредственно из античности и ныне включенный в современное легкоатлетическое десятиборье:**
  - а) бег 100 метров;
  - б) метание диска;
  - в) прыжки в высоту;
  - г) барьерный бег.
  
- 6. «Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто побеждает самого себя – воистину могуществен» - это сказал:**
  - а) Гиппократ
  - б) Конфуций
  - в) Лао-то
  - г) Аристотель.
  
- 7. Какое физическое качество характеризует результат в прыжке в длину:**
  - а) силу;
  - б) выносливость;
  - в) скорость
  - г) координацию.

8. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе, обозначается как:
- а) шаг;      б) прыжок;      в) скачок;      г) падение.
9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:
- а) в нападении;      б) защите;
  - в) противодействии;      г) взаимодействию.
10. Чемпион мира по футболу 2018 года:
- а) Франция;      б) Бельгия;
  - в) Хорватия;      г) Англия.
11. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации, обусловлена ... техники.
- а) экономичностью;      б) эффективностью;
  - в) стабильностью;      г) вариативностью.
12. Российский футболист, вратарь. Капитан клуба ЦСКА (Москва) и национальной сборной России. Заслуженный мастер спорта России. С начала карьеры выступает за ЦСКА, капитан команды:
- а) Андрей Лунев;      б) Владимир Габулов;
  - в) Сослан Джанаев;      г) Игорь Акинфеев.
13. Аргентинский футболист четырехкратный обладатель «Золотой бутсы» (2010, 2012, 2013, 2017 гг.) :
- а) Петар Жеков;      б) Рональдо;
  - в) Лионель Месси;      г) Эйсебио.
14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- а) координации движений;      б) технике движений;
  - в) скоростной силы;      г) быстроты реакции.
15. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
- а) переоценивают свои возможности;
  - б) следуют указаниям преподавателя;
  - в) владеют навыками выполнения движений;
  - г) не умеют владеть своими эмоциями.
16. Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна:
- а) 398 м;      б) 399 м;      в) 400 м;      г) 401 м.
17. Количество команд принявших участие в ЧМ – 2018 по футболу:
- а) 30;      б) 32;      в) 34;      г) 36.
18. Талисман ЧМ – 2018 по футболу:
- а) Кот;      б) Тигр;

в) Волк Забивака;

г) Медвежонок.

**19. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развития резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

**20. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры:**

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

**21. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:**

- а) биологических;
- б) мотивов;
- в) привычек;
- г) убеждений.

**22. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике:**

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- г) АД (артериальное давление).

**23. Евгений Лагунов, Богданов Андрей серебряные призеры Олимпийских игр:**

- а) в легкой атлетике;
- б) плавании;
- в) стрельбе;
- г) лыжных гонках.

**24. Какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:**

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый.

**25. Представитель Китая Сун Минмин – самый высокий баскетболист во всем мире. Его рост составляет:**

- а) 222;
- б) 321;
- в) 236;
- г) 245.

**26. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:**

- а) не менее 30 минут;
- б) 5 часов;
- в) не более 10 минут;
- г) не более 30 минут.

**27. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;
- в) 1 час;
- г) 10 минут.

- 28. В 1896 году пастор У. Морган изобрёл новую командную игру с мячом. Какую?**  
а) волейбол; б) хоккей на траве;  
в) гандбол; в) баскетбол.
- 29. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?**  
а) поло; б) бенди; в) флорбол; г) гольф.
- 30. В спортивных играх очень часто всё решают мгновения. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?**  
а) гандбол; б) футбол; в) водное поло; г) баскетбол.
- 31. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?**  
а) гольф; б) водное поло; в) крикет; г) поло.
- 32. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?**  
а) 1900 году в Париже; б) 1912 году в Стокгольме;  
в) 1928 году в Амстердаме; г) 1936 году в Берлине.
- 33. Этот вид спорта не относится к «семейству» спортивных игр, но в одной из его дисциплин мяч является необходимым атрибутом выступлений спортсменов. О каком виде спорта идёт речь?**  
а) легкая атлетика; б) художественная гимнастика;  
в) акробатика; г) синхронное плавание.
- 34. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?**  
а) 1900 г.; б) 1994 г.; в) 1998 г.; г) 2000 г..
- 35. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?**  
а) 800 -1100 ккал в сутки; б) 1500-1600 ккал в сутки;  
в) 1200- 1300 ккал в сутки; г) 1400-1500 ккал в сутки.