

**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 в бланке 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.**

**1. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....**

- а) через систему образовательных учреждений;
- б) через физкультурно-спортивные клубы;
- в) непрерывно в течение жизни;
- г) самостоятельно.

**2. Отличительным признаком умения является:**

- а) нестандартность параметров и результатов действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

**3. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

- а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
- б) партнерами игрока, выполняющего броски;
- в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником;
- г) по желанию.

**4. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?**

- а) лонг-трек;
- б) шорт-трек;
- в) раунд-трек;
- г) аут-трек;

**5. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?**

- а) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- б) взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время;
- в) быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега;
- г) уровень проявления общей выносливости определяют аэробные.

**6. Какое количество испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения золотого знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» на V ступени?**

- а) 7;
- б) 8;
- в) 9;
- г) 10.

**7. Отметьте город, в котором не проходили Игры Олимпиад между I и II мировыми войнами.**

- а) Лондон (Великобритания);
- б) Берлин (Германия);
- в) Антверпен (Бельгия);
- г) Амстердам (Нидерланды).

**8. Какой из видов спорта относят к игровым?**

- а) плавание;
- б) водное поло;
- в) бобслей;
- г) гребля.

**9. Назовите основные правила соревнований по волейболу:**

- а) время игры до 5-ти побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков (в решающей партии до 15 очков). Ничья невозможна.
- б) время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков (в решающей партии до 15 очков). Ничья не возможна.
- в) время игры 60 минут. Количество игроков: 5 х 5. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков. Ничья возможна.
- г) время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 21 очка. Ничья возможна.

**10. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**11. Решение о проведении Игр было принято в декабре 2012 года на 41-ой Генеральной ассамблеи Европейских олимпийских комитетов. О каких играх идет речь?**

- а) Азиатские игры;
- б) I Европейские игры
- в) Региональные игры;
- г) Малых государств Европы

**12. Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:**

- а) круговая;
- б) с выбыванием;
- в) круговая, с выбыванием;
- г) смешанная.

**13. Сколько протоколов необходимо подготовить при проведении игр по круговой системе в игровых видах спорта?**

- а) количество команд умножить на 2;
- б) равное количеству команд;
- в) количество команд минус 1 умножить на 2;
- г) не имеет значение.

**14. Размеры гандбольного поля:**

- а) 45/26м;
- б) 38/24м;
- в) 18/10м;
- г) 40/20м.

**15. Траектория и направления полета мяча зависит от:**

- а) нанесения удара в нужную точку мяча;
- б) скорости летящего мяча;
- в) скорости и массы тела;
- г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;

**16. Сколько разновидностей бросков существует в баскетболе:**

- а) 5;
- б) 3;
- в) 9;
- г) 7.

**17. Прессинг- это:**

- а) индивидуальная игра с каждым игроком соперника;
- б) групповые действия против соперника;
- в) расстановка игроков в защите;
- г) расстановка игроков в нападении.

- 18. Командная игра с мячом одной командой, передавая друг другу мяч руками или передвигаясь с ним:**
- а) футбол;
  - б) баскетбол;
  - в) гандбол;
  - г) хоккей.
- 19. Выберите вариант ответа. Где расположены только питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.**
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли;
  - б) вода, белки, жиры, углеводы;
  - в) белки, жиры, углеводы;
  - г) жиры, углеводы, вода.
- 20. Какая рок-певица была капитаном женской юниорской сборной России по баскетболу?**
- а) Земфира;
  - б) Линда;
  - в) Диана Арбенина;
  - г) Жанна Агузарова.
- 21. В каком фильме в главной роли снялся пятикратный олимпийский чемпион пловец Джонни Вайсмюллер:**
- а) «Человек-амфибия»;
  - б) «Маугли»;
  - в) «Тарзан»;
  - г) «Чемпионы: быстрее, выше, сильнее».
- 22. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?**
- а) пятиборье;
  - б) бег на одну стадию;
  - в) бег на выдержку (выносливость);
  - г) кулачный бой с борьбой.
- 23. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?**
- а) Всемирные юношеские игры;
  - б) Всемирная Универсиада;
  - в) Всемирные игры;
  - г) Всемирная спартакиада.
- 24. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?**
- а) массаж;
  - б) закаливание;
  - в) гигиена;
  - г) нагрузка.
- 25. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?**
- а) волейбол;
  - б) настольный теннис;
  - в) флорбол;
  - г) кёрлинг.
- 26. В какой период формируется мотивация?**
- а) при выполнении физического упражнения;
  - б) до выполнения физического упражнения;
  - в) после выполнения физического упражнения;
  - г) формируется отдельно от процесса физического воспитания.
- 27. С какой Олимпиады началось выступление спортсменов всех пяти континентов?**
- а) VI Олимпиада;
  - б) IV Олимпиада;
  - в) VIII Олимпиада;
  - г) VII Олимпиада.
- 28. Какой из методов используется для разучивания двигательного действия?**
- а) расчленённо-конструктивного упражнения;
  - б) игровой;
  - в) соревновательный;
  - г) равномерный.

- 29. По предложению Олимпийского комитета СССР в 1968 году в церемонию открытия Олимпийских игр была включена:**
- а) Олимпийская клятва спортсменов;                      б) Олимпийская клятва судей;  
в) Олимпийская клятва тренеров;                      г) Олимпийская клятва зрителей.
- 30. Отметьте, какое физическое упражнение относится к скоростно-силовому виду.**
- а) плавание;                      б) прыжки в воду;  
в) акробатические упражнения;                      г) метание.
- 31. Первое соревнование по кроссу было проведено около Лондона в:**
- а) 1867 г.;                      б) 1904 г.;                      в) 1911 г.;                      г) 1899 г.
- 32. Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, обозначается термином ...**
- а) туше;                      б) мост;  
в) полумост;                      г) партер.
- 33. Пульс, потребление кислорода, легочная вентиляция увеличиваются при нарастании мощности работы ...**
- а) синусоидально;                      в) линейно (прямо пропорционально)  
б) спорадически;                      г) нелинейно (непропорционально).
- 34. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области ...**
- а) плеча;                      б) предплечья;  
в) бедра;                      г) голени.
- 35. Развитию вестибулярной устойчивости способствует(-ют):**
- а) челночный бег;                      б) прыжки через скакалку  
в) упражнения на равновесие;                      г) подвижные игры.

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
Подпись                      Ф.И.О

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
Подпись                      Ф.И.О