

Максимум 30 баллов
Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.
**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
9-11 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической
культуры и спорта**

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением;

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:

- **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти.

г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
2020-2021 учебный год**

Физическая культура (общая) 9 - 11 класс

Время работы – 60 минут

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Основу двигательных способностей составляют:

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) физические качества и двигательные умения;
- г) гибкость и координированность.

3.Международный олимпийский комитет был создан:

- а) Олимпия 1924 год;
- б) Париж 1894 год;
- в) Люцерн 1902 год;
- г) Лондон 1862 год.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений
- б) техники движений
- в) быстроты реакции
- г) скоростной силы

5.К циклическим видам спорта относятся...

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

6.Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований
- б) положение о соревнованиях
- в) правила соревнований
- г) программа соревнований

7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

г) назначается переподача.

15. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

а) 10м; б) 15м; в) 20м; г) 30м.

16. Главной фазой в технике метания снарядов является:

а) финальное усилие; б) замах; в) разбег; г) бросковые шаги.

17. В легкой атлетике ядро ...

а) метают; б) кидают; в) бросают; г) толкают.

18. В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?

а) в циклических видах спорта; в) в спортивных играх;

б) в ациклических видах спорта; г) единоборствах.

19. Индивидуальное развитие организма обозначается как:

а) генезис б) онтогенез в) филогенез г) воспитание.

20. Для оценки физического развития человека используются:

а) показатели антропометрических измерений;

б) показатели уровня развития физических качеств;

в) показатели сформированности двигательных умений;

г) показатели функциональных систем.

21. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

1) упражнения на выносливость;

4) скоростные упражнения;

2) силовые упражнения;

5) упражнения на координацию.

3) упражнения на гибкость,

а) 1,2,3,4,5

б) 3,2,1,5,4

в) 5,4,2,3,1

г) 2,3,1,4,5

22. Быстрота как двигательное качество, средство ее развития:

а) поднимание туловища в сед в течение 3 мин.;

б) плавание 25 м вольным стилем;

в) метание малого мяча в цель;

г) прыжки в длину с места.

23. В летние Олимпийские игры включены такие виды спорта как:

а) баскетбол, бокс, бадминтон, софтбол, легкая атлетика, настольный теннис;

б) волейбол, велоспорт, легкая атлетика, водное поло, художественная гимнастика;

в) бокс, настольный теннис, парусный спорт, русская лапта, легкая атлетика, спортивная гимнастика;

г) мини-футбол, пляжный волейбол, легкая атлетика, парусный спорт, баскетбол.

24. Скелетон является разновидностью...

а) санного спорта

в) горнолыжного спорта

б) конькобежного спорта

г) многоборий

25. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать...

а) через рот и нос попеременно;

б) только через рот;

в) через рот и нос одновременно;

г) только через нос.

26. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а) величиной их воздействия на организм;

б) целью занятия;

в) самочувствием занимающихся;

г) временем и количеством повторений двигательных действий.

27. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат.

28. Запишите нужное слово: *Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____.*

29. Запишите нужное слово: *Временное снижение работоспособности принято называть _____.*

30. Запишите нужное слово: *Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как _____.*

Максимум 30 баллов

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.