

***Дорогие ребята!***

*Поздравляем Вас с участием в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре! Выполняя задания, не спешите, так как ответы не всегда очевидны и требуют применения не только знаний, но и общей эрудиции, логики и творческого подхода.*

*Во время олимпиады категорически запрещается пользоваться мобильными телефонами.*

*На выполнение заданий отводится 45 минут.*

*Успеха Вам в работе!*

**Задание №1 (в закрытой форме).** Вам предлагаются тестовые задания, требующие выбора только одного ответа из предложенных. Индекс ответа, который Вы считаете наиболее полным и правильным, укажите в матрице ответов.

**1. Документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпизма называется...**

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| а) устав;       | в) кодекс; |
| б) конституция; | г) хартия. |

**2. Что не является средством физического воспитания?**

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| а) силы природы;          | в) гигиенические факторы;     |
| б) физические упражнения; | г) музыкальное сопровождение. |

**3. Частота сердечных сокращений (пульс) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем:**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| а) 40-50 уд/мин.: | в) 60-80 уд/мин.: |
| б) 50-60 уд/мин.: | г) 80-100 уд/мин. |

**4. В чем заключается положительное влияние занятий циклическими видами спорта?**

- а) повышают силовые способности;
- б) увеличивают количество жировой ткани;
- в) улучшают потребление организмом кислорода;
- г) способствуют улучшению подвижности суставов.

**5. При выполнении какого двигательного действия, используется «скрестный шаг»?**

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| а) прыжок в длину с разбега;  | в) метание гранаты с разбега; |
| б) прыжок в высоту с разбега; | г) опорный прыжок             |

**6. Что может делать на волейбольной площадке игрок «либеро»?**

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| а) выполнять подачу; | в) участвовать в блокировании |
|----------------------|-------------------------------|

- б) участвовать в защите; г) обращаться к судьям.

**7. Какое направление физической культуры призвано содействовать подготовке людей с ограниченными возможностями здоровья к общественной и производственной деятельности, их социализации в обществе?**

- а) адаптивная; в) реабилитационная;  
б) рекреативная; г) профессионально-прикладная.

**8. Какая из перечисленных мышц поднимает и опускает плечи, отклоняет голову назад?**

- а) трехглавая мышца плеча; в) трапециевидная мышца;  
б) дельтовидная мышца; г) широчайшая мышца спины

**9. Какие виды физической активности противопоказаны людям, имеющим заболевания органов зрения?**

- а) бег; в) ходьба;  
б) плавание; г) прыжки.

**10. Какое из перечисленных действий является нарушением правил безопасности на занятиях лыжной подготовкой?**

- а) уступать лыжню при обгоне;  
б) при спуске выставлять палки вперед;  
в) при необходимости быстрой остановки, приседая, падать на бок;  
г) после спуска с горы не останавливаться у ее подножия.

**11. Что является наиболее объективным показателем контроля за физической нагрузкой?**

- а) аппетит; в) пульс;  
б) сон; г) самочувствие.

**12. Что значит жест судьи в судействе соревнований по баскетболу: скрещенные кулаки над головой?**

- а) два штрафных броска; в) спорный мяч;  
б) замена игрока; г) обоюдный фол.

**13. Какая из перечисленных задач не характерна для основной части физкультурного занятия?**

- а) подготовка организма к физической нагрузке;  
б) воспитание волевых качеств;  
в) освоение разнообразных двигательных действий;  
г) развитие двигательных качеств.

**14. Что не рекомендуется при выполнении упражнений с отягощениями?**

- а) работать плавно, без резких движений;
- б) задерживать дыхание во время поднимания тяжести;
- в) выполнять упр. точно по заданной амплитуде;
- г) чередовать упр. с отягощениями с упр. на расслабление.

**15. Какое приспособление используют для более эффективного отталкивания на старте бегуны на короткие дистанции?**

- а) крепления;
- б) тренажер;
- в) колодки;
- г) амортизатор.

**16. Какое положение следует придать человеку, потерявшего сознание?**

- а) горизонтальное, лицом вверх;
- б) на боку;
- в) горизонтальное, приподняв ноги;
- г) горизонтальное, приподняв голову.

**17. В каком порядке идут команды на параде закрытия Олимпийских игр?**

- а) в порядке греческого алфавита;
- б) в порядке алфавита страны-организатора;
- в) в порядке алфавита страны-организатора, но впереди команда Греции, последней идет команда-хозяйка;
- г) все спортсмены идут единой колонной.

**18. Сколько видов легкой атлетики выполняют мужчины, выступая на соревнованиях в дисциплине - многоборье?**

- а) семь;
- б) восемь;
- в) девять;
- г) десять.

**19. Какого лыжного хода не существует?**

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный бесшажный;
- в) попеременный бесшажный;
- г) попеременный двухшажный.

**20. Под какую ногу подается команда во время выполнения поворота налево в движении?**

- а) под любую ногу;
- б) под правую ногу;
- в) под левую ногу;
- г) команда не подается.

**Задание №2 (в открытой форме).** Вам необходимо завершить утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

**21. Поворот на беговой дорожке стадиона называется**

---

22. *Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки называется \_\_\_\_\_*
23. *Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен называется \_\_\_\_\_*
24. *Размещение занимающихся для их совместных действий называется \_\_\_\_\_*
25. *Устройство для выполнения упражнений, направленных на развитие мышц, тренировку сердечно-сосудистой системы называется \_\_\_\_\_*

**Задание №3 (на соответствие).** Вам необходимо установить соответствие между двумя показателями:

26. *Установите соответствие между видом спорта и специальными терминами.* Запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спорта) и буквами (специальные термины).

№ п\п	Вид спорта	№ п\п	Термины
1.	Волейбол	А	спурт, фальстарт, барьер
2.	Гимнастика	Б	голкипер, офсайд, пенальти
3.	Футбол	В	хватка, свеча, накат
4.	Легкая атлетика	Г	вис, сальто, группировка
5.	Баскетбол	Д	блок, либеро, антенна
6.	Настольный теннис	Е	щит, пробежка, подбор

27. *Установите соответствием между физическим качеством и тестовым упражнением, с помощью которого можно оценить уровень развития данного качества.* Запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (физическое качество) и буквами (тестовое упражнение).

№ п\п	Физическое качество	№ п\п	Тестовое упражнение
1	Сила	А	Наклон вперед
2	Ловкость	Б	Бег 30 метров
3	Гибкость	В	Бег 1000 метров
4	Быстрота	Г	Челночный бег 3х10м
5	Выносливость	Д	Подтягивание из виса

**Задание №4 (процессуального и алгоритмического толка).** Вам необходимо определить правильную последовательность действий

направленных на решение поставленной задачи. Вариант ответа записать в бланк ответов.

**28. Установите правильную последовательность обучения двигательному действию:**

1. Разучить. 2. Совершенствовать. 3. Ознакомить. 4. Закрепить.  
а) 1,3,4,2.; б) 3,4,1,2; в) 3,1,4,2; г) 3,1,2,4.

**29. Установите правильную последовательность выполнения опорного прыжка:**

1. Наскок на мостик. 2. Приземление. 3. Толчок ногами. 4. Полет после толчка ногами. 5. Разбег. 6. Толчок руками. 7. Полет после толчка руками.  
а) 1, 5, 3, 4, 6,7,2. б) 5, 3, 4,1, 6,7,2. в) 5, 6, 7, 1, 3,4,2. г) 5, 1, 3, 4, 6,7,2

**Задание №5 (связанное с перечислением).** Вам необходимо перечислить группы дисциплин в легкой атлетике и записать их в бланк ответов.

**30. Перечислите компоненты здорового образа жизни:** \_\_\_\_\_

**Ответы перенесите в Бланк ответов!**

Муниципальный этап всероссийской  
олимпиады школьников по физической  
культуре. 2019 – 2020 учебный год

9-11 класс