

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре**

2020-2021 учебный год

9-11 класс

**Теоретико-методические задания практического тура
по видам спорта**

Время выполнения – 45 минут

Максимальное количество баллов за практический тур – 60 баллов

Добрый день!

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных организаций по предмету «Физическая культура» по разделам «гимнастика», «баскетбол», «легкая атлетика».

Вам следует внести правильные ответы в бланк ответов по каждому виду спорта. Исправление не допускается и считается ошибкой.

Будьте внимательны, в тесте может быть несколько правильных ответов. Если ответ не полный – ошибка.

Удачи!

ГИМНАСТИКА

1. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| а) моя очередь; | в) абсолютная готовность; |
| б) чтобы обратили на него внимание; | г) пропускаю очередь |

2. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется

- | | |
|------------------------|---|
| а) стойка; | в) пережат; |
| б) стойка на лопатках; | г) пережат с доставанием пола ногами за головой |

3. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| а) равновесие; | в) основная стойка; |
| б) балансирование; | г) исходное положение |

4. Что такое акробатическая комбинация:

- | | |
|--|---|
| а) последовательное выполнение акробатических упражнений; | в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности; |
| б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности; | г) акробатические элементы. |

5. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| а) все разновидности ходьбы; | в) все виды стоек; |
| б) все разновидности бега; | г) все виды прыжков |

6. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) раздвижение; | в) расхождение; |
| б) передвижение; | г) размыкание |

7. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| а) перекаты и кувырки; | в) группировки и перекаты; |
| б) перевороты; | г) переворачивания |

8. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется

- | | |
|--------------|--------------------|
| а) вращение; | в) переворот; |
| б) сальто; | г) стойка на руках |

9. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется

- | | |
|------------------------|----------------|
| а) сед ноги в стороны; | в) полушпагат; |
| б) шпагат; | г) выпад |

10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| а) энергичное отталкивание ногами; | в) круглая спина; |
| б) опора головой о мат; | г) прижимание к груди согнутых ног |

4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание; в) два очка за каждое попадание;
б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в) очки назначает судья, сколько зависимости от какого места он посчитает нужным произошел бросок;

5. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнения с мячом в руках одного шага; в) выполнения с мячом в руках трех шагов;
б) выполнения с мячом в руках двух шагов; г) выполнения с мячом в руках четырех шагов

6. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.; в) 8 сек.;
б) 18 сек.; г) 5 сек

7. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка; в) 2 очка;
б) 1 очко; г) 4 очка

8. Столько секунд даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек.; в) 3 сек.;
б) 7 сек.; г) 2 сек

9. Какой прием в баскетболе называется «pivot»:

- а) штрафной бросок; в) шаги на месте без отрыва опорной ноги;
б) остановка после ведения; г) бросок после ведения мяча.

10. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек.; в) 20 сек.;
б) 30 сек.; г) 40 сек

11. Определите, что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой:

- а) толчок игрока;
- б) блокировка;
- в) удар игрока;
- г) задержка игрока

12. Выберите верный ответ. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5 сек.;
- б) 3 сек.;
- в) 4 сек.;
- г) 6 сек.;

13. Сколько минутных перерывов может брать тренер в баскетболе за одну игру?

- а) в каждом тайме - по два и в каждой дополнительной пятиминутке - еще по одному;
- б) в каждом тайме по одному;
- в) в каждом тайме - по два и в каждой дополнительной пятиминутке - еще по два;
- г) во всех таймах по два

14. За сколько фолов игрока удаляют из игры по правилам баскетбола?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 3

15. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?

- а) назначают дополнительное время 5 минут;
- б) выбирают по считалке;
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл;
- г) кто больше забил трех-очковых бросков

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Для подготовки к старту спортсменам дается не более:

- а) не более 1 минуты;
- б) не более 3 минут;
- в) не более 2-х минут;
- г) не более 5 минут

2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку

3. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- а) отступить на один шаг назад;
- б) поднять руку вверх;
- в) принести извинения;
- г) пропустить старт

4. Участник, выполнивший фальстарт, снимается с дистанции после

- а) первого предупреждения;
- б) после третьего предупреждения;
- в) второго предупреждения;
- г) заступа линии старта

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- г) помогает скоординировать движения

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;
- г) снижению скорости бега

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) снижению скорости бега;
- г) более сильному толчку ногой

8. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по самочувствию;
- г) по чрезмерному потоотделению

9. Период полета в беге необходим для

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| а) увеличения скорости бега; | в) сокращения опорного периода; |
| б) для изменения темпа бега; | г) расслабления и отдыха мышц |

10. В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| а) удлинения длины шагов; | в) сокращения опорного периода; |
| б) наклона туловища; | г) работы мышц |

11. При беге на вираже участника дисквалифицируют, если он сделал по левой дорожке:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| а) один шаг; | в) заступ на линию; |
| б) два и более шагов; | г) три шага |

12. При беге по общей дорожке обгон разрешается

- | | |
|---------------------|------------------------|
| а) с левой стороны; | в) с правой стороны; |
| б) с любой стороны; | г) только двух бегунов |

13. Если во время бега спортсмен получает какую-либо помощь со стороны, то он

- | | |
|---|-----------------------------------|
| а) предупреждается судьей на дистанции; | в) подлежит дисквалификации; |
| б) получает желтую карточку; | г) получает первое предупреждение |

14. Для увеличения скорости бега необходимо

- | | |
|--|-----------------------------|
| а) как можно чаще контактировать с опорой во время отталкивания; | в) увеличивать фазу полета; |
| б) чаще двигать руками; | г) смотреть вперед |

15. Судья на финише выключает секундомер при касании участником створа финиша

- | | |
|-----------------------|-------------|
| а) грудью; | в) плечами; |
| б) любой частью тела; | г) рукой |