

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

Девушки и юноши 9-11 КЛАСС

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. Участвовать в древнегреческих Олимпиадах разрешалось (отметить все позиции)

- а) мужчинам
б) свободно рожденные грекам
в) не запятнавшим себя кровопролитием
г) прошедшим специальную подготовку в гимназиях

2. Элладоники на древнегреческих Олимпиадах выполняли следующие функции ... (отметить все позиции)

- а) судейство соревнований
б) наблюдение за ходом подготовки участников
в) подготовка мест соревнований
г) вручение наград победителям

3. Вклад Пьер де Кубертена в современное Олимпийское движение включает... (отметить все позиции)

- а) идею возрождения Олимпийских игр и ее продвижение;
б) он - автор Олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр
в) он – автор – текста Олимпийской Хартии
г) он награжден золотой медалью за «Оду спорту на Олимпиаде 1912 г

4. 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.

5. Какой из методов используется для разучивания двигательного действия?

- а) расчленено- конструктивного упражнения;
- б) игровой;
- в) соревновательный;
- г) равномерный.

6. В какой из частей решаются задачи урока?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

7. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

8. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?

- а) денежный штраф;
- б) всеобщее порицание;
- в) отстранение от участия публичных мероприятиях;
- г) дисквалификация.

9. В физическом воспитании не относятся природным (естественным) факторам ...

- а) солнечная радиация
- б) свойства воздушной среды
- в) особенности климата
- г) свойства водной среды

10. Равномерные нагрузки умеренной интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин.), направлены на

- а) развитие общей выносливости; в) повышение иммунитета к заболеваниям;
б) развитие специальной выносливости; г) все варианты не верны.

11. Круговая тренировка - это ... (отметить все позиции)

- а) бег по дорожке стадиона или манежа
б) серийно-интервальное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц
в) повторный бег на 1 круг с отдыхом
г) непрерывное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

12. Какой из перечисленных современных спортивных видов не имеет ярко выраженного военно-прикладного значения?

- а) капуэра в) кроссфит
б) грэплинг г) компьютерный спорт

13. Мышцы, одновременное напряжение которых при выполнении рассматриваемого движения происходит в противоположном направлении, обозначаются как...

- а) синергисты б) антагонисты в) агонисты г) пронаторы

14. Система организационно-методических мероприятий, направленная на всестороннюю оценку пригодности спортсмена к продолжению многолетней подготовки в избранном виде спорта, называется:

- а) начальный или первичный отбор в) перспективный отбор
б) этапный отбор г) спортивная селекция

15. Проведение «заминки» после интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузок направлено на (отметить все позиции)

- а) восстановление ЧСС
в) расщепление накопленного в мышцах лактата
б) совершенствованию техники на фоне утомления
г) более быстрому и полному восстановлению к следующей тренировке/старту

16. Сноубординг – официально признанный лыжный вид спорта. Что делает его таковым? (отметить все позиции)

- а) Проведение соревнований под эгидой FISU.
- б) Соревнования на снежной трассе.
- в) Сходство трасс и Правил соревнований с горнолыжным спортом.
- г) Общие основы техники – сноуборд был исходно предложен в качестве тренажера для горнолыжников.

17. Рекомендованные элементы системы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом включают (отметить все позиции)

- а) педагогический контроль
- б) антропометрические методы
- в) медицинский контроль
- г) ведение дневника тренировок

18. _____ не является элементарным проявлением быстроты человека

- а) скорость простой реакции
- б) стартовый разгон
- в) скорость отдельного незагруженного движения
- г) максимальный темп

19. В число основных нормативов IV ступени комплекса ГТО не входят ...

- а) бег на 30 м
- б) метание мяча весом 150 г
- в) сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу
- г) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

20. Победителем ЧМ по футболу в 2018 году стала сборная команда Франции, обыграв в финале команду...

- а) Бразилии
- б) Англии
- в) Хорватии
- г) России

21. В этих спортивных играх количество выходов игрока на замену не ограничено (отметить все позиции)

- а) хоккей в) баскетбол
б) футбол г) волейбол

22. Какие из приведённых факторов отрицательно влияют на проявление человеком гибкости? (отметить все позиции)

- а) правильно проведенная разминка
б) высокий уровень развития силы
в) состояние утомления
г) высокая температура окружающей среды

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

23. Индивидуально-эффективный способ решения двигательной задачи называется: _____ выполнения физического упражнения.

24. Способность преодолевать сопротивление при высокой скорости мышечного сокращения (толчок, метания, прыжки) принято называть: _____.

25. Независимые проявления скоростных способностей – это _____, _____ и _____.

26. Серьезное нарушение спортсменом Правил соревнований, Регламента или антидопингового Кодекса приводит к его _____.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

27. Установите соответствия между видами инвентаря и оборудования и физическими качествами для развития, которых они предназначены

Виды инвентаря и оборудования	Физические качества
1. Гребной тренажер, велоэргометр	А) Выносливость
2. Блочные тренажеры	Б) Ловкость, координационные способности
3. Гантели, гири, неопределенные отягощения	В) Сила
4. Слик-лайн	Г) Силовая выносливость
5. Скакалка, пневмогруша	Д) Скоростные качества
6. Тредбан, тредмил	Е) Гибкость

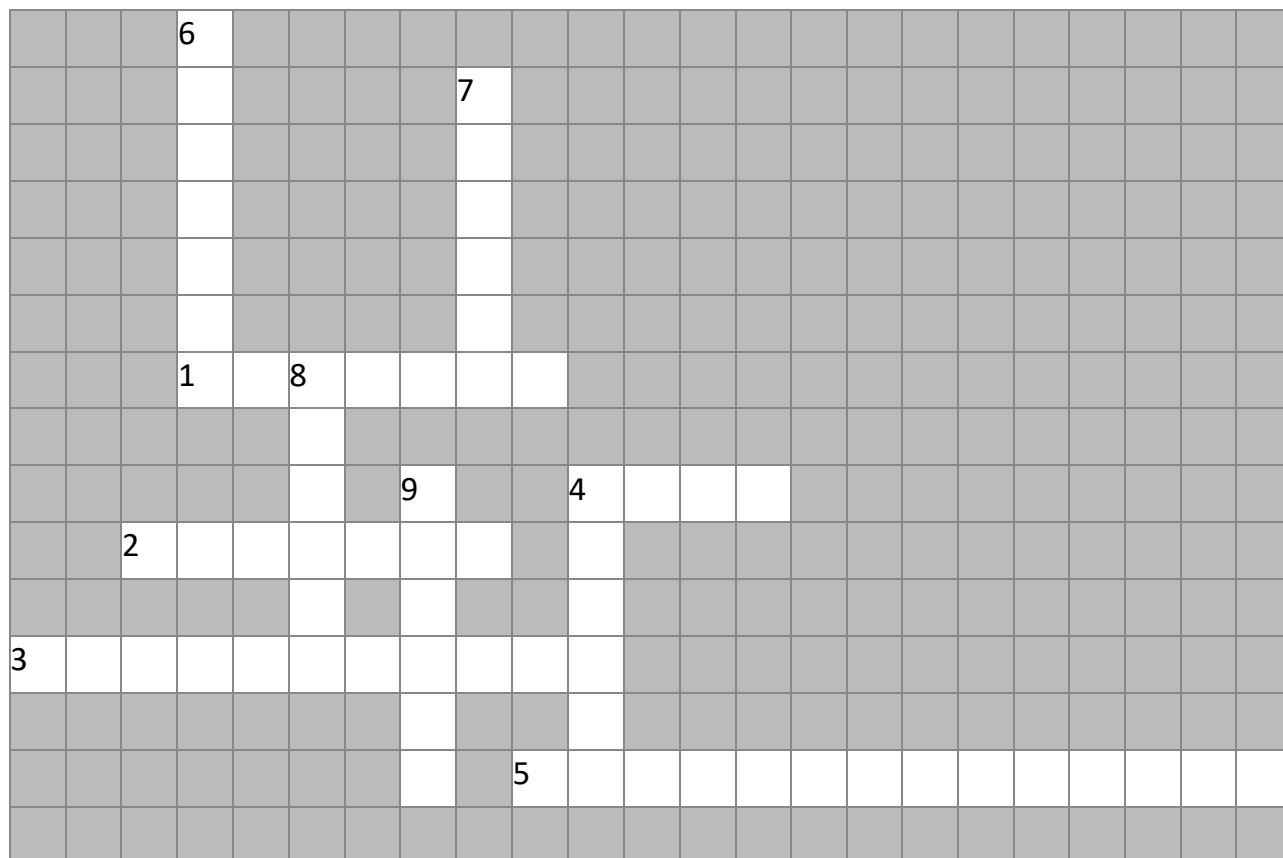
28. Сопоставьте методы тренировок и физические качества, для которых данный метод является.

Методы	Развиваемое качество
1. Интервальный	Ж) Выносливость
2. Игровой	З) Ловкость
3. Непрерывный равномерный	И) Сила
4. Максимальных усилий	К) Специальная (скоростная или силовая) выносливость
5. Круговой	Л) Скоростные качества
6. Повторный	М) Специальная (дистанционная) выносливость

29. Расположите беговые дисциплины древнегреческих Олимпиад в порядке увеличения времени пробегания дистанции. Запишите буквы в бланк ответа

Группа упражнений	Очередность
А) долиходром	
Б) бег гоплитов	
В) стадиодром	
Г) панкратион	
Д) пентатлон	
Е) диаулос	

30. Задание-кроссворд



По горизонтали:

1. Совокупность способов ведения спортивной борьбы
2. Нежелательный вариант взятия ворот
3. Запрещенный в легкой атлетике прием сопровождения бегуна спереди, сзади, сбоку
4. Объединение спортивных команд
5. Физиологический процесс возвращения организма к исходному состоянию с повышением адаптационных возможностей после выполнения физической работы

По вертикали:

6. Смена положения гимнаста на снаряде с отпусканием перекладины или жерди
7. Элемент при завершении комбинации упражнений на снарядах
8. Спортивная форма в некоторых видах борьбы и восточных единоборств
9. Ввод мяча в игру в большинстве спортивных игр
10. Свободный защитник в волейболе