

Муниципальный этап 9-11 классы

Задания в закрытой форме (№ 1- 15) оцениваются в 1 балл.

В заданиях 13 и 14 каждая позиция оценивается в 0,25 балла. Однако при условии всех правильно отмеченных позиций участник получает 1 балл.

Общее количество баллов, которое может набрать участник Олимпиады, выполнивший правильно все задания в закрытой форме, составляет **15 баллов**.

Задания в открытой форме (№ 16-21). «Верные» утверждения оцениваются в 2 балла. Всего за правильное решение заданий в открытой форме участник может набрать **12 баллов**.

Задание на соответствие (№ 22-23) за каждую верно установленную связь начисляется по **0,5 балла**. **Всего 6 баллов** за все отмеченные правильно позиции (*22 – 3 балла, 23 – 3 балла*).

Задания, связанные с перечислениями (№ 24-25). За каждую верно установленную позицию начисляется по **0,5 балла**. **Всего 6 баллов** (*24 – 3 балла, 25 – 3 балла*).

Задания с иллюстрациями (26) правильный ответ за одну позицию оценивается в 0,5 балла. За правильно выполнение всего задания начисляется **3,5 балла**.

Задание задача (27) правильный ответ с полной записью решения задачи, оценивается в **3 балла**, правильный ответ без представления решения оценивается в 1 балл.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 15 баллов.

Задания в открытой форме - 12 баллов.

Задание на соответствие - 6 баллов.

Задания с перечислением - 6 баллов.

Задание с иллюстрациями - 3,5 балла.

Задание задача - 3 балла.

Максимально возможная сумма – 45,5 балла

Теория 9-11 классы

1. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба РВС 170. Ее основу составляет определение:

- а) продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт
- б) мощности физических нагрузок, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.
- в) ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин.
- г) выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм рт. ст.

2. Кто пробивает технический фол в баскетболе?

- а) только капитан команды;
- б) только игрок на ком был зафиксирован фол;
- в) любой игрок нападающей команды;
- г) только защитник.

3. Игрок, выполняющий штрафной бросок в баскетболе идет на подбор мяча когда.....

- а) мяч ушел с руки;
- б) мяч коснулся кольца;
- в) мяч коснулся щита;
- г) мяч попал в кольцо.

4. Проба с задержкой дыхания после выдоха называется:

- а) проба Генчи
- б) проба Розенталя
- в) проба Серкина
- г) проба Штанге

5. Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду обозначается как ...

- а) амплитуда
- б) угол
- в) фаза
- г) маховое движение

6. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- а) Олег Матыцин
- б) Поздняков Станислав
- в) Александр Жуков
- г) Александр Попов

7. Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как ...

- а) кислородный долг;
- б) аэробный обмен;
- в) анаэробный обмен;
- г) кислородное голодание.

8. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание НЕ нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом ВАДА?

- а) тренер спортсмена;
- б) врач спортсмена;
- в) спортсмен;
- г) руководитель команды

9. В каком году были разработаны и утверждены основы Олимпийской хартии?

- а) в 1894 г.
- б) в 1912 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1991 г.

10. Укажите высший руководящий орган Олимпийского комитета России.

- а) Олимпийское собрание;
- б) Исполком ОКР;
- в) Президент ОКР;
- г) Олимпийский Совет

11. 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.

12. Кодекс ВАДА – это

- а) формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов
- б) секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах
- в) антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире
- г) выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении

13. Кинематическими характеристиками движений являются...

- а) скорость;
- б) темп;
- в) амплитуда.
- г) сила тяги.

Отметьте все позиции

14. Спортивными званиями в Российской Федерации, согласно ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" являются...

- а) гроссмейстер России;
- б) кандидат в мастера спорта;

- в) мастер спорта России;
- г) перворазрядник.

Отметьте все позиции.

15. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять ...

- а) в конце подготовительной части урока;
- б) в начале основной части урока;
- в) в середине основной части урока;
- г) в конце основной части урока.

16. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни.....!»

17. Установленное размещение занимающихся для совместных действий называется ...

18. Нормативы являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в документе, обозначаемом как «спортивная _____».

19. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется _____.

20. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется

21. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется

22. Установить соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемыми для их оценки. Отметьте в бланке ответов цифру, соответствующую букве, обозначающей физические способности.

Физические способности	Контрольные упражнения
А) скоростные	1) 6-минутный бег
Б) координационные	2) наклон вперед из положения сидя
В) выносливость	3) вис на согнутых руках
Г) гибкость	4) челночный бег 3 × 10 метров.
Д) силовые	5) прыжок в длину с места
Е) скоростно-силовые	6) бег 30 метров

23. Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и спорта и их определениями.

Основные понятия ТФКиС	Определения понятий
1. Физическая реабилитация	А) Результат физкультурной деятельности, выраженный уровнем физического развития, физической подготовленности и здоровья, в комплексе обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни.
2. Физическая культура	Б) Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни есте-

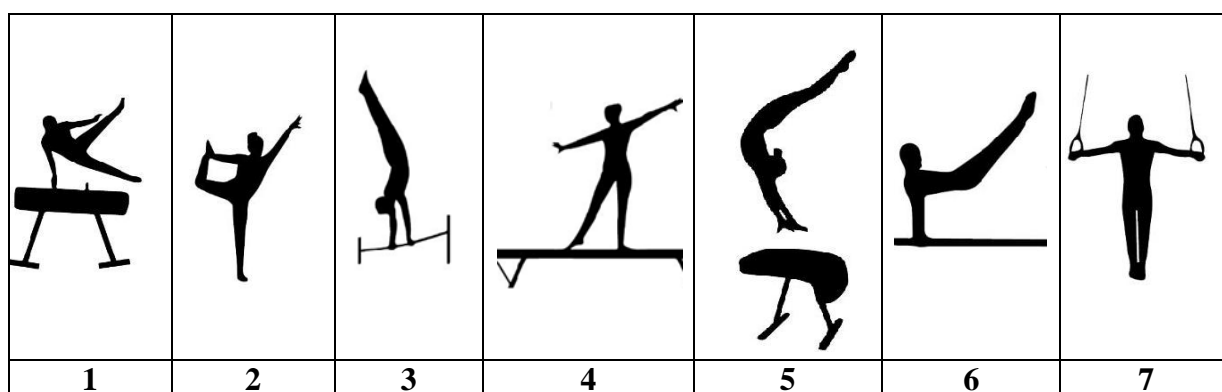
	ственных морфофункциональных свойств человеческого организма
3.Физическое воспитание	В) Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.
4.Физическое развитие	Г) Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
5.Физическая подготовка	Д) Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития физических способностей личности, использование их в общественной практике и повседневной жизни.
6.Физическое совершенство	Е) Вид воспитания, направленный на обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управление развитием) физических качеств человека

24. Перечислите дистанции вольного стиля плавания в 25 метровом бассейне.

25. Перечислите виды лыжных гонок, входящих в программу Олимпийских игр.

26. Напишите, какие гимнастические упражнения изображены на рисунке.

Ответ разборчивым почерком запишите в бланк ответа.



27. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 49.00 мин: