

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
9–11-е классы**

Код участника _____

- 1. С какого времени начались советско-германские спортивные контакты?**
 - а) с 1945 г.,
 - б) с 1981 г.,
 - в) с 1923 г.,
 - г) с 1896 г.

- 2. Высокие спортивные результаты зависят от вида спорта и достигаются в диапазоне:**
 - а) от 11 до 18 лет;
 - б) от 16 до 30 лет;
 - в) от 18 до 30 лет;
 - г) от 25 до 40 лет.

- 3. Многократное повторение упражнений без изменений по времени, длине отрезков, массе и т. д. – это:**
 - а) нагрузка в форме меняющихся упражнений;
 - б) нагрузка в форме интервальной тренировки;
 - в) нагрузка в форме простого повторения упражнений;
 - г) нагрузка в форме тренировочных соревнований.

- 4. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**
 - а) одному стадию;
 - б) двойной длине стадиона;
 - в) 200 м;
 - г) во время тех игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

- 5. В каком виде спорта расчётным днём для определения возрастной группы служит 1 июня каждого года?**
 - а) гимнастика,
 - б) велоспорт,
 - в) бадминтон,
 - г) лыжи.

- 6. Сопrotивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности – это:**
 - а) тренированность,
 - б) перенапряжение,
 - в) сила духа,
 - г) выносливость.

- 7. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?**
 - а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;

- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) проведение тщательной разминки, выполнение подводящих упражнений.

8. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы,
- б) временным снижением работоспособности организма,
- в) повышенной ЧСС,
- г) пониженной ЧСС.

9. В каких спортивных дисциплинах сильная мускулатура не является важной предпосылкой высшего спортивного результата?

- а) борьба;
- б) метание молота;
- в) лыжные гонки;
- г) кёрлинг.

10. Какой вид борьбы проводится на круглом ковре толщиной 10 см, диаметром 9 м?

- а) самбо;
- б) дзюдо;
- в) тхэквондо;
- г) бокс.

11. Из какого материала не изготавливается тетива в стрельбе из лука?

- а) шёлк;
- б) льняная пряжа;
- в) леска;
- г) конопляная пряжа.

12. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих её продвижение.

13. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава?

- а) при переломах плечевой и бедренной кости;
- б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
- в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
- г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

14. О каком методе тренировки идёт речь?

«Спортсмены, объединённые в небольшие группы, один за другим в одну или несколько смен выполняют различные простые физические упражнения на нескольких «станциях» в соответствии с установленными нагрузкой и отдыхом».

- а) работа «станциями»;
- б) круговая тренировка;
- в) индивидуальная тренировка.

15. В каком виде спорта решающую роль играют в одинаковой мере физическая сила и техника?

- а) гимнастика;
- б) тяжёлая атлетика;
- в) лёгкая атлетика;
- г) лыжи.

16. Благодаря чему обеспечивается эффективность работы в течение требуемого времени?

- а) интенсивность увеличения нагрузки,
- б) выносливость,
- в) длительность тренировки.

- 17. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила?**
- а) тренер спортсмена,
 - б) врач спортсмена,
 - в) спортсмен,
 - г) руководитель команды.
- 18. Сила, которую может развить мышца, действующая на сопротивление с максимальным произвольным напряжением, называют:**
- а) максимальной силой;
 - б) скоростной силой;
 - в) силовой выносливостью.
- 19. Как в Древней Греции называлась специальная плитка для упора ног бегунов на старте?**
- а) колодка;
 - б) амфора;
 - в) балбис;
 - г) эмма.
- 20. «Стипельчез» – это второе название:**
- а) барьерного бега;
 - б) бега с препятствиями;
 - в) эстафетного бега;
 - г) бега на средние и длинные дистанции.
- 21. Размеры площадки для игры в мини-баскетбол:**
- а) 26 x 14 м.;
 - б) 17 x 12 м.;
 - в) 12 x 18 м.;
 - г) 5 x 6 м.
- 22. В какой спортивной игре каждая команда насчитывает 9 игроков?**
- а) мини-баскетбол,
 - б) бейсбол,
 - в) волейбол,
 - г) баскетбол.
- 23. Для какого вида спорта необходимы хорошая концентрация и координация всех навыков, хорошо развитое чувство равновесия и большая физическая сила?**
- а) спортивные игры,
 - б) лыжи,
 - в) спортивная акробатика,
 - г) тяжёлая атлетика.
- 24. В какой спортивной игре игроки носят чёрные игровые жилеты или свитера с длинными рукавами, белую спортивную рубашку с открытым воротом, чёрные брюки, чёрные носки, чёрные ботинки?**
- а) теннис,
 - б) бильярд,
 - в) бадминтон,
 - г) конный спорт.
- 25. «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь...» Чьи это слова?**
- а) Гомер,
 - б) Аристотель,
 - в) Гораций,
 - г) Пьер де Кубертен.

26. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является _____

27. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. _____

28. Какие качества необходимы скороходу при спортивной ходьбе (указать все варианты)?

- а) общая выносливость,
- б) специальная выносливость,
- в) быстрота,
- г) прыгучесть.

29. Соотнесите название спортивных федераций с их аббревиатурой.

А. Международная федерация гимнастики	1. АИБА			
Б. Международная федерация бейсбола	2. ФИЖ			
В. Международная федерация бокса	3. ФИВБ			
Г. Международный союз велосипедистов	4. ФИБ			
Д. Международная федерация волейбола	5. УСИ			
А -	Б -	В -	Г -	Д -

30. Представьте, что Вы стали олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша _____,
Россия – любимая наша _____.
Могучая _____, великая _____
Твоё _____ на все времена!
Славься, _____ наше свободное,
Братских народов _____ вековой,
Предками данная _____ народная!
Славься, _____! Мы гордимся тобой!

Количество правильных ответов _____