

## **I тур – теоретико-методический**

### **Инструкция по выполнению задания в 9-11 классах.**

Вам предлагаются 30 вопросов, соответствующих требованиям к уровню знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу (с 1 по 20) предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Отдельные задания (21 - 24) представлены в форме определения и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Задания 25-28 направлены на установления соответствия событий или фактов.

Задание 29 дано на сопоставление.

В задании 30 нужно решить задачу.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

### **Контрольные вопросы по инструкции к тексту:**

#### **1. Вам понятна инструкция к тесту:**

- а. Да, понятна.
- б. Нет, не понятна.
- в. Не полностью.
- г. Не знаю.

#### **2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да.
- б. Нет.
- в. Не знаю.
- г. Да, но стесняюсь.

## Теория 9-11 классы

**1. У подножия какой горы праздновались античные Олимпийские игры?**

- а) Кронос
- б) Алфей
- в) Олимп
- г) Афон

**2. Что такое адаптация?**

- а) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям
- б) процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования
- в) процесс восстановления после нагрузки
- г) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем

**3. В каком из видов гребли спортсмен находится в положении спиной по направлению движения?**

- а) гребля на каноэ
- б) академическая гребля
- в) гребля на байдарках
- г) гребной слалом

**4. Вид спортивного оружия российской фехтовальщицы, олимпийской чемпионки Софьи Великой.**

- а) сабля
- б) шпага
- в) клинок
- г) рапира

**5. В каком виде спорта при нарушении правил игровое время останавливается?**

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

**6. Трёхкратный чемпион XXIV Олимпийских зимних игр в лыжных гонках (в скиатлоне, масс-старте на 50 км и эстафете).**

- а) Евгений Рылов
- б) Никита Нагорный
- в) Никита Кацалапов
- г) Александр Большунов

**7. Как называется нехватка времени для совершения всех задуманных ходов в шахматах?**

- а) рокировка
- б) гамбит
- в) цейтнот
- г) шах

**8. Синхронное исполнение произвольной программы двумя спортсменками в синхронном плавании.**

- а) душет
- б) дублет

в) дуэт

г) пара

**9. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество**

а) углеводов

б) жиров

в) витаминов

г) белков

**10. Какое из упражнений является скоростно-силовым?**

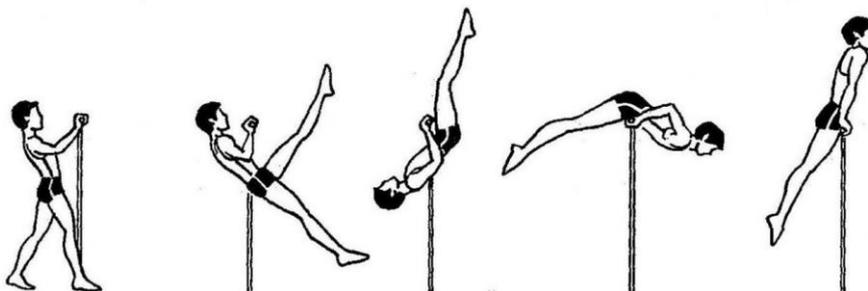
а) переворот в сторону

б) стойка на руках

в) жим штанги лёжа от груди

г) метание снаряда

**11. Какое гимнастическое упражнение изображено на картинке?**



а) подъём махом назад

б) подъём разгибом

в) подъём переворотом

г) подъём силой

**12. В одном цикле в технике бега выделяют...**

а) один период одиночной опоры и один период полёта

б) два периода одиночной опоры и один период полёта

в) один период одиночной опоры и два периода полёта

г) два периода одиночной опоры и два периода полёта

**13. Какая команда подаётся учителем для увеличения темпа движения?**

а) «Шире шаг!»

б) «Быстрее шаг!»

в) «Реже!»

г) «Короче шаг!»

**14. Какое количество стран могут принимать участие в Олимпийских играх?**

а) не более 100

б) не менее 50

в) не менее одной страны из каждого континента

г) количество стран не лимитировано

**15. В каком году женщины впервые соревновались в лёгкой атлетике на Играх Олимпиады?**

а) в 1900 году

б) в 1904 году

в) в 1928 году

г) в 1936 году

**16. Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет своё местоположение.**

- а) карта
- б) компас
- в) ориентир
- г) азимут

**17. К какому игровому виду спорта относится термин «прессинг»?**

- а) бокс
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) теннис

**18. На какой из фотографий представлен министр спорта Олег Матыцин?**



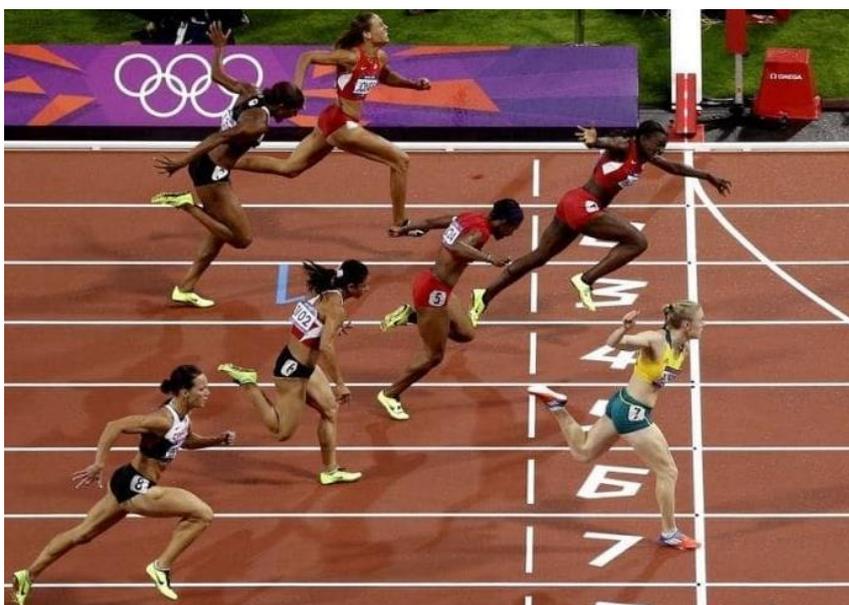
**19. Проклассифицируйте физическое упражнение «прыжок в длину с места» по структуре движений.**

- а) циклическое
- б) динамическое
- в) ациклическое
- г) статическое

**20. К какому физическому качеству относится способность сохранять равновесие?**

- а) сила
- б) ловкость
- в) гибкость
- г) выносливость

**21. Определите номер дорожки спортсменки, пришедшей к финишу первой.**



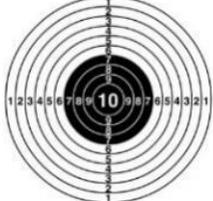
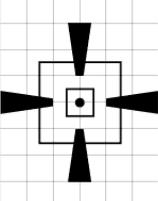
22. Цель для мяча в гольфе:

23. Укажите страну, в которой пройдут XXV Зимние Олимпийские игры:

24. Сколько игроков располагаются на передней линии в волейболе?

25. Установите соответствие между видом стрельбы и мишенью, которая используется для данного вида стрельбы.

1	дартс
2	пулевая стрельба
3	стрельба из лука
4	стендовая стрельба

А	
Б	
В	
Г	
Д	
Е	
Ж	

**26. Установите соответствие между упражнениями и способами организации занимающихся на занятии при их выполнении.**

Способ организации занимающихся	
1	фронтальный
2	поточный

Упражнение	
а	прыжок в высоту способом «перешагивание»
б	строевые упражнения
в	опорный прыжок
г	прыжки со скакалкой

**27. Установите соответствие между видом спорта и олимпийской дистанцией соревнований.**

Вид спорта	
1	легкая атлетика
2	плавание
3	лыжные гонки
4	академическая гребля
5	велоспорт (шоссе)

Дистанции	
а	50 км
б	2000 м
в	100 км
г	42.195 м
д	50 м

**28. Рассмотрите пиктограммы. Какие из представленных пиктограмм соответствуют циклическим видам спорта? Напишите официальные названия видов спорта для выбранных вами пиктограмм. Каждое название вида спорта записывайте в отдельное поле ответа.**

					
1	2	3	4	5	6

**29. Сопоставьте спортсменов с их видами спорта (дисциплинами).**

Спортсмен	
1	Камила Валиева
2	Вероника Степанова
3	Денис Спицов
4	Анастасия Мишина
5	Анна Щербакова

Вид спорта, дисциплина	
а	биатлон
б	прыжки на лыжах с трамплина
в	конькобежный спорт
г	лыжные гонки
д	шорт-трек
е	лыжное двоеборье
ж	фигурное катание, танцы на льду
з	фигурное катание, одиночное катание
и	фигурное катание, парное катание

**30. Задача**

Во время нагрузки показатели ЧСС составили от 23 до 26 ударов за 10 секунд. Рассчитайте диапазон ЧСС за минуту. (расчеты запишите на бланке).

Результат запишите в количестве ударов в минуту.