

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
Теоретико-методические задания  
9-11 классы**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых один только правильный, либо наиболее полно соответствует смыслу утверждения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных вариантов. Выбранный вариант отмечается, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания, вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый неправильный ответ – минус 0,25 балла. Если все ответы правильные, то участнику начисляется 1 балл. Если все ответы неправильные – 0 балл.*

*Общее количество баллов в этой группе составляет 25 баллов.*

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответа. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

*Каждое правильно выполненное задание этой группы оценивается в 2 балла.*

*Общее количество баллов в этой группе составляет 10 баллов.*

**3. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия** между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным буквами.

*Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов.*

*Общее количество баллов в этой группе составляет 10 баллов.*

**4. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик, факторов, средств, методов, правил, приемов и тому подобного. Записи выполняются на бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

*Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов.*

**5. Задание – задача.**

*Правильный и полный ответ с обоснованием оценивается до 5 баллов.*

**6. Бонусное задание.**

*Правильный и полный ответ оценивается в 5 баллов.*

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Контролируйте время выполнения заданий.

**Время на выполнение заданий – 60 минут.**

**Максимальное количество баллов – 60.**

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!**

### *Задания в закрытой форме*

1. В программу античных Олимпийских игр входило состязание, сочетавшее борьбу с кулачным боем, которое называлось:
  - а) диаулос
  - б) панкратион
  - в) пентатлон
  - г) долихос
2. Почетный приз основателя современных Олимпийских игр Пьера де Кубертена «ФэйрПлэй» вручается спортсменам:
  - а) за честное судейство
  - б) за победы на трех Олимпиадах
  - в) за честную и справедливую борьбу
  - г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
3. В программу Олимпийских игр 2020 года вновь вошли:
  - а) бейсбол
  - б) карате
  - в) серфинг
  - г) скалолазание

*(отметьте все варианты)*
4. В программе зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам разыгрываются:
  - а) 6 комплектов медалей
  - б) 10 комплектов медалей
  - в) 12 комплектов медалей
  - г) 14 комплектов медалей
5. В программе Олимпийских игр современное пятиборье включает:
  - а) фехтование, плавание, конкур, легкоатлетический кросс
  - б) фехтование, плавание, конкур, стрельба из пистолета
  - в) фехтование, плавание, конный спорт, легкоатлетический кросс
  - г) фехтование, плавание, конкур, комбайн
6. В биатлоне дистанция у мужчин в масс старте составляет:
  - а) 10 км
  - б) 12,5 км
  - в) 15 км
  - г) 20 км
7. Лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча» среди наших футбольных вратарей является:
  - а) Лев Яшин
  - б) Ринат Дасаев
  - в) Сергей Овчинников
  - г) Игорь Акинфеев
8. Способность человека, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется:
  - а) скоростным индексом

- б) абсолютным запасом скорости
  - в) коэффициентом проявления скоростных способностей
  - г) скоростной выносливостью
9. Интервальный режим тренировки является наиболее распространенным при совершенствовании:
- а) общей выносливости
  - б) специальной выносливости
  - в) скоростно-силовых способностей
  - г) скоростных способностей
10. В спорте к развивающим нагрузкам относятся:
- а) малые нагрузки
  - б) средние нагрузки
  - в) значительные нагрузки
  - г) большие (предельные) нагрузки
- (отметьте все варианты)*
11. Нагрузки, применяющиеся в спорте, по своему характеру подразделяются:
- а) тренировочные
  - б) соревновательные
  - в) напряженные
  - г) анаэробные
- (отметьте все варианты)*
12. Поддерживающими (стабилизирующими) нагрузками называются:
- а) малые нагрузки
  - б) средние нагрузки
  - в) стандартные нагрузки
  - г) предельные нагрузки
13. В спорте для измерения выносливости используют способы:
- а) линейный
  - б) прямой
  - в) интегральный
  - г) косвенный
- (отметьте все варианты)*
14. К элементарным формам проявления быстроты относятся:
- а) латентное время двигательной реакции
  - б) скорость одиночного движения
  - в) частота движений (количество движений в единицу времени)
  - г) техника двигательного действия
- (отметьте все варианты)*
15. В гимнастике разница между активной и пассивной гибкостью называется:
- а) коэффициентом гибкости
  - б) амплитудой движения
  - в) дефицитом активной гибкости
  - г) дефицитом пассивной гибкости

16. Упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, называются:
- а) растяжка
  - б) шейпинг
  - в) бодибилдинг
  - г) стретчинг
17. По способу проявления гибкость подразделяют:
- а) активная
  - б) динамическая
  - в) пассивная
  - г) статическая
- (отметьте все варианты)*
18. Мерилом выносливости является:
- а) индекс выносливости
  - б) коэффициент выносливости
  - в) запас скорости
  - г) время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность упражнения
19. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального веса) и предельным количеством повторений способствует:
- а) увеличению абсолютной силы
  - б) росту мышечной массы
  - в) увеличению относительной силы
  - г) росту взрывной силы
- (отметьте все варианты)*
20. Снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки непосредственно перед ответственными соревнованиями называется:
- а) запаздывающая трансформация
  - б) подводящий микроцикл
  - в) суперкомпенсация
  - г) сужение нагрузки
21. Результатом физической подготовки является:
- а) физическое совершенство
  - б) физическое развитие индивидуума
  - в) физическая подготовленность
  - г) физическое воспитание
22. Подводящие упражнения, используемые в процессе спортивной тренировки, преимущественно направлены:
- а) на изменение оперативного состояния
  - б) на формирование двигательных умений
  - в) на совершенствование двигательных навыков
  - г) на достижение определенного уровня развития
23. По анатомическому признаку физические упражнения подразделяются:
- а) упражнения для развития гибкости

- б) упражнения для совершенствования силовых способностей
  - в) упражнения для мышц брюшного пресса
  - г) упражнения для совершенствования техники упражнения
24. По правилам соревнований по легкой атлетике ядро:
- а) бросают
  - б) толкают
  - в) метают
  - г) запускают
25. В баскетболе мертвый мяч – это:
- а) мяч во время свистка судьи, заброшенный со штрафного броска или игры, после сигнала об окончании игрового периода или сигнала устройства 24 секунд
  - б) мяч, отбитый одним из спорящих при спорном броске, находящийся у выбрасывающего игрока или у игрока, который выполняет штрафной бросок
  - в) держание или ведение игроком живого мяча
  - г) преднамеренное битье по мячу, бег с ним, блокировка его частью ноги

### ***Задания в открытой форме***

26. Качественной характеристикой физической нагрузки является ... двигательной активности.
27. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые в спорте с целью стимуляции физической и психической работоспособности спортсмена, называются ...
28. Красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам называется ...
29. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным данным, и стартующих одновременно, называется ...
30. Длина марафонской дистанции на Олимпийских играх составляет ...

### ***Задания на установление соответствия***

31. Установите соответствие между именами татарстанских спортсменов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх, и видами спорта, в которых они добились:

Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта
1. Бухарин Геннадий	а) лыжные гонки
2. Волков Александр	б) легкая атлетика
3. Данилова Ольга	в) стендовая стрельба
4. Демина Светлана	г) водное поло
5. Еремин Станислав	д) (волейбол)

6. Зиннуров Ирек	е) тяжелая атлетика
7. Колесников Николай	ж) хоккей
8. Лихачев Валерий	з) гребля на байдарках и каноэ
9. Морозов Алексей	и) баскетбол
10. Нурутдинова Лилия	к) велоспорт-шоссе

32. Расставьте виды испытаний (тесты) V ступени (16-17 лет) ВФСК ГТО на обязательные испытания и тесты по выбору:

Виды испытаний комплекса ГТО	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
1. Бег на 100 метров		
2. Прыжок в длину с места		
3. Метание спортивного снаряда весом 700 г.		
4. Подтягивание на высокой перекладине		
5. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
6. Плавание на 50 метров		
7. Бег на 2 км или 3 км		
8. Стрельба из пневматической винтовки		
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		

### ***Задание на перечисление***

33. Олимпийские кольца представляют собой пять переплетенных колец, символизирующих союз (единство) пяти частей света и всемирный характер Олимпийских игр, которые расположены слева направо в следующем порядке:

вверху – ...

внизу – ...

### ***Задание – задача***

34. Два школьника пробежали дистанцию 300 метров за 51,0 сек. Однако у первого ученика максимальная скорость бега выше (он пробегает 100 метров за 14,5 сек.), чем у второго ученика (15,0 сек.).

Кто из школьников более вынослив и почему? Дайте полный ответ.

### ***Бонусное задание***

35. Конечный этап, завершающий распад углеводов, жиров и белков в организме, в результате которого накапливается энергия обеспечивающая жизнедеятельность человека, называется ...

**Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!**

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**  
**Теоретико-методические задания**  
**муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**9-11 классы**

Шифр \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

***Задания в закрытой форме***

<b>1</b>	а	б	в	г	<b>14</b>	а	б	в	г
<b>2</b>	а	б	в	г	<b>15</b>	а	б	в	г
<b>3</b>	а	б	в	г	<b>16</b>	а	б	в	г
<b>4</b>	а	б	в	г	<b>17</b>	а	б	в	г
<b>5</b>	а	б	в	г	<b>18</b>	а	б	в	г
<b>6</b>	а	б	в	г	<b>19</b>	а	б	в	г
<b>7</b>	а	б	в	г	<b>20</b>	а	б	в	г
<b>8</b>	а	б	в	г	<b>21</b>	а	б	в	г
<b>9</b>	а	б	в	г	<b>22</b>	а	б	в	г
<b>10</b>	а	б	в	г	<b>23</b>	а	б	в	г
<b>11</b>	а	б	в	г	<b>24</b>	а	б	в	г
<b>12</b>	а	б	в	г	<b>25</b>	а	б	в	г
<b>13</b>	а	б	в	г					

***Задания в открытой форме***

- 26** \_\_\_\_\_
- 27** \_\_\_\_\_
- 28** \_\_\_\_\_
- 29** \_\_\_\_\_
- 30** \_\_\_\_\_

***Задания на установление соответствия***

**31.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**32(отметьте знаком +)**

Виды испытаний комплекса ГТО	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
1. Бег на 100 метров		
2. Прыжок в длину с места		
3. Метание спортивного снаряда весом 700 г.		
4. Подтягивание на высокой перекладине		
5. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
6. Плавание на 50 метров		
7. Бег на 2 км или 3 км		
8. Стрельба из пневматической винтовки		

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		

***Задание на перечисление***

**33.**

**Вверху** \_\_\_\_\_

**Внизу** \_\_\_\_\_

***Задание – задача***

**34.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Бонусное задание***

**35.** \_\_\_\_\_

**Количество баллов** \_\_\_\_\_

**Подписи членов жюри:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_