**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**

**по предмету «Физическая культура»**

**9-11 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической**

**культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением;
* открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

**Желаем успеха!**

**Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:**

* **Инструкция к тесту мне…**

**а.** Понятна. **в.** Понятна не полностью.

**б.** Понятна отчасти. **г.** Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения заданий?**

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

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников**

 **2020-2021 учебный год**

**Физическая культура (общая) 9 - 11 класс**

**Время работы – 60 минут**

**1.**  **Под физической культурой понимается**:

а) часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2.**  **Основу двигательных способностей составляют:**

а) двигательные автоматизмы;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) физические качества и двигательные умения;

г) гибкость и координированность.

**3.** **Международный олимпийский комитет был создан**:

а) Олимпия 1924 год;

б) Париж 1894 год;

в) Люцерн 1902 год;

г) Лондон 1862 год.

**4.** **Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) координации движений | в) быстроты реакции |
| б) техники движений | г) скоростной силы |

**5.** **К циклическим видам спорта относятся.**..

а) борьба, бокс, фехтование;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г) метание мяча, диска, молота.

**6.** **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является**:

|  |  |
| --- | --- |
| а) календарь соревнований | в) правила соревнований |
| б) положение о соревнованиях | г) программа соревнований |

**7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

а) скоростных упражнениях; в) силовых упражнениях

б) упражнениях «на гибкость»; г) упражнениях на «выносливость».

**8.** **Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

а) НХЛ; б) НБА;  в) МОК; г) УЕФА.

 **9.** **Что определяет техника безопасности?**

а) навыки знаний физических упражнений без травм;

б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

в) правильное выполнение упражнений;

г)  организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**10.** **При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении:**

а) бега;

б) упражнений на тренажерах с отягощением;

в) прыжков со скакалкой;

г)  показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения.

**11.** **Зимние Паралимпийские игры проводятся по таким видам спорта:**

а) санный спорт, сноубординг, лыжные гонки, биатлон, керлинг на колясках;

б) лыжные гонки, горные лыжи, бобслей, фристайл;

в) биатлон, горные лыжи, следж хоккей, керлинг на колясках, фристайл;

г) лыжные гонки, биатлон, горные лыжи, следж хоккей, керлинг на колясках.

**12.** **Первые зимние Олимпийские игры состоялись:**

а) в 1920 г., в Бельгии

б) в 1924 г., во Франции;

в) в 1926 г., в Германии;

г) в 1928 г., в Швейцарии.

**13.** **Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего (атакующего) удара, называется:**

а) прием мяча; б) передача мяча; в) блок; г) подача.

**14.** **Если во время игры в волейбол блокирующий коснулся мяча, а затем коснулся мяча второй раз подряд, то**

а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;

б) игра продолжается;

в) игра останавливается и назначается спорный мяч;

г) назначается переподача.

**15.** **Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

а) 10м; б) 15м; в) 20м; г) 30м.

**16.** Главной фазой в технике метания снарядов является:

а) финальное усилие; б) замах; в) разбег; г) бросковые шаги.

**17. В легкой атлетике ядро** …

а) метают; б) кидают; в) бросают; г) толкают.

**18. В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?**

а) в циклических видах спорта; в) в спортивных играх;

б) в ациклических видах спорта; г) единоборствах.

**19.** **Индивидуальное развитие организма обозначается как:**

а) генезис б) онтогенез в) филогенез г) воспитание.

**20. Для оценки физического развития человека используются:**

а) показатели антропометрических измерений;

б) показатели уровня развития физических качеств;

в) показатели сформированности двигательных умений;

г) показатели функциональных систем.

**21.** **В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?**

1) упражнения на выносливость; 4)скоростные упражнения;

2) силовые упражнения; 5) упражнения на координацию.

3) упражнения на гибкость,

а) 1,2,3,4,5 б) 3,2,1,5,4 в)5,4,2,3,1 г)2,3,1,4,5

**22.** **Быстрота как двигательное качество, средство ее развития:**

а) поднимание туловища в сед в течение 3 мин.;

б) плавание 25 м вольным стилем;

в) метание малого мяча в цель;

г) прыжки в длину с места.

**23.** **В летние Олимпийские игры включены такие виды спорта как:**

а) баскетбол, бокс, бадминтон, софтбол, легкая атлетика, настольный теннис;

б) волейбол, велоспорт, легкая атлетика, водное поло, художественная гимнастика;

в) бокс, настольный тенис, парусный спорт, русская лапта, легкая атлетика, спортивная гимнастика;

г) мини-футбол, пляжный волейбол, легкая атлетика, парусный спорт, баскетбол.

**24.** **Скелетон является разновидностью**…

|  |  |
| --- | --- |
| а) санного спорта | в) горнолыжного спорта |
| б) конькобежного спорта | г) многоборий |

**25.** **При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать**…

а) через рот и нос попеременно;

б) только через рот;

в) через рот и нос одновременно;

г) только через нос.

**26.** **Нагрузка физических упражнений характеризуется**…

а) величиной их воздействия на организм;

б) целью занятия;

в) самочувствием занимающихся;

г) временем и количеством повторений двигательных действий.

**27. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является**:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат.

**28.** **Запишите нужное слово**: *Прыжок со снаряда в  гимнастике обозначается как  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****.***

**29.** **Запишите нужное слово**: *Временное  снижение работоспособности принято называть \_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

**30.** **Запишите нужное слово**: *Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

**Максимум 30 баллов**

**Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Ответы** | **Баллы** |
| 1 |  | 1 |
| 2 |  | 1 |
| 3 |  | 1 |
| 4 |  | 1 |
| 5 |  | 1 |
| 6 |  | 1 |
| 7 |  | 1 |
| 8 |  | 1 |
| 9 |  | 1 |
| 10 |  | 1 |
| 11 |  | 1 |
| 12 |  | 1 |
| 13 |  | 1 |
| 14 |  | 1 |
| 15 |  | 1 |
| 16 |  | 1 |
| 17 |  | 1 |
| 18 |  | 1 |
| 19 |  | 1 |
| 20 |  | 1 |
| 21 |  | 1 |
| 22 |  | 1 |
| 23 |  | 1 |
| 24 |  | 1 |
| 25 |  | 1 |
| 26 |  | 1 |
| 27 |  | 1 |
| 28 |  | 1 |
| 29 |  | 1 |
| 30 |  | 1 |