**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников**

**общеобразовательных учреждений Новгородской области**

**по предмету «Физическая культура»**

***(юноши 9-11 классы)***

Разработчик:

Трушникова Марина Васильевна

89517235710

2020 год

**Содержание конкурсных испытаний**

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы.

Конкурсное испытание состоит из двух туров: практического и теоретико - методического.

Практический тур заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры.

Теоретико – методический тур заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

назначенного представителя оргкомитета;

главного судьи по волейболу;

судьи на площадке;

секретаря.

2. **Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

 **3.** **Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 10 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по волейболу имеет право отстранить представителя или участника от участия в испытаниях.

 **4.** **Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**5.** **Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6.** **Судьи**

6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Программа испытаний**

**9-11 КЛАСС**

**Девушки и юноши**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол:

 **1. Нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча, после перемещения с выполнением передачи.** Площадка соперника делится на три зоны, необходимо выполнить 3 удара из зоны 3 в зоны 1, 6 и 5 после перемещения от лицевой линии в зону 3 с одновременным выполнением верхней или нижней передачи. Количество передач во время 1го перемещения – 6, высота передачи не менее 1 метра от рук.

Удары выполняются из зоны 3 после остановки и собственного набрасывания. Направление ударов и способ выполнения передачи (сверху или снизу) определяется предметно-методической комиссией. Каждая потеря мяча во время перемещения с передачей -1 очко.

****





 Путь испытуемого с выполнением верхней или нижней передачи

 Направление ударов

Учитывается результат из трех попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. В зачет идет сумма очков всех ударов. За удар в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.

**2. Подачи на точность в правую или левую половину площадки: (см.7-8 класс)**

+1



+1

Направление подач

**8. Оборудование**

10.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

10.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

10.3. 4 волейбольных мяча, 2 обруча.

**ГИМНАСТИКА**

У юношей испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения.

Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. **Максимально возможные окончательные оценки - 10,0 баллов.**

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

**Регламент** **испытания**

**1. Участники**

1.1. Юноши могут быть одеты в комбинезоны или футболки с «лосинами».

1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.4. Использование украшений не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.

2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должен быть чётко объявлен его номер. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать **1** минуты **20** секунд. При выполнении упражнения от **1** минуты **20** секунд до **1** минуты **30** секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется, более **1** минуты **30** сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.8. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

2.9. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

**5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «**А**», оценивающей трудность и выставляющей базовую оценку, и бригады «**В**», оценивающей исполнение упражнения.Каждую бригаду возглавляет арбитр.

**6. «Золотое правило»**

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

**7. Оценка трудности**

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

7.2. Обязательные элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

**8. Оценка исполнения**

8.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения **– 0,5** балла.

8.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд.

8.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

8.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

**9. Окончательная оценка**

9.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «**А**», и суммой из средней сбавки бригады «**В**» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

 9.2. Окончательная оценка максимально равна - **10,0** баллов.

**10. Оборудование**

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности, полностью свободная от посторонних предметов.

**ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА**

**КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Состав судейского жюри**

1.1. Судейское жюри состоит из Председателя жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

1.2. Бригада «А» должна состоит из двух, а бригада «В» - из четырех судей.

1.3. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

1.4. Судьи бригады «А» располагаются вместе для определения консолидированной оценки за трудность упражнения.

1.5. Судьи бригады «В» должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

**2. Обязанности судей**

***2.1. Председатель судейского жюри:***

* разрешает начало испытаний каждой смены и вызывает участников для выполнения акробатического упражнения;
* разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта;
* контролирует время выполнения упражнения;
* контролирует оценку судей группы «А», оценивающих трудность упражнения;
* контролирует сбавки судей группы «В», оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними;
* при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения, и использует свою оценку в качестве базовой в случае, если судьи не приходят к единому решению;
* выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

***2.2. Судьи бригады «А»:***

* проверяют соответствие упражнения требованиям Программы испытаний и делают соответствующие сбавки;
* выставляют консолидированную базовую оценку за трудность упражнения.

***2.2. Судьи бригады «В»:***

* независимо друг от друга делают сбавки за исполнение упражнения с точностью до **0,1** балла;
* по команде арбитра своей бригады, показывают сделанные сбавки.

**3. Оценка трудности упражнения**

3.1. Участники должны полностью, без изменений выполнить акробатическую комбинацию.

3.2. В случае изменения установленного порядка выполнения элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

3.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к

невыполнению элемента, оценка снижается на стоимость, указанную в программе.

3.4. **Оценка за трудность максимально может быть равна - 10,0 баллов.**

3.5. Судьи бригады «А» выставляют консолидированную оценку за трудность упражнения. Если они не смогли прийти к единому решению, председатель судейского жюри ставит свою оценку, которая является окончательной.

**4. Оценка исполнения упражнения**

4.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

4.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования технике исполнения отдельных элементов.

4.3. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – **0,1** балла;

- средними – **0,2** балла;

- грубыми – **0,4** балла.

Ошибка невыполнения элемента **– 0,5** балла.

4.4. При выведении сбавки за исполнение, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении обязательных упражнений.

4.5. Сбавка за исполнение упражнения является средней из сбавок, сделанных судьями. При этом большая и меньшая из сбавок отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

4.6. Сбавка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,01**балла.

**5. Расхождения между сбавками судей**

5.1. Расхождение между сбавками судей, идущими в зачёт, не должно быть больше **0,2** балла.

5.2. В случае недопустимого расхождения между сбавками судей, арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои сбавки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

5.3. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр может использовать свою сбавку в качестве базовой для выведения окончательной сбавки участника, которая в этом случае будет равна полу сумме двух чисел, первое из которых – средне арифметическое между сбавками всех судей, включая арбитра, второе - сбавка арбитра.

5.4. Если контрольная сбавка Председателя судейского жюри и окончательная сбавка бригады «**В**» имеют расхождение более **0,3** балла в зачёт участнику идёт средняя из двух оценок, выведенная с точностью до **0,01** балла.

**6. Правило параллельных сбавок**

6.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «**В**» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «**А**», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

**7. Окончательная и итоговая оценки.**

7.1. Окончательная оценка на каждом из видов испытаний выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «**А**», и суммой двух сбавок: 1) средней сбавки бригады «**В**» за ошибки в исполнении упражнения; 2) Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку выполненияупражнения.

 7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна - **10,0** баллов.

**8. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Основные ошибки исполнения*** | ***С б а в к и*** |
| 1. | Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента……………………………….…………….. | - стоимость элемента или соединения |
| 2. | Недостаточная высота полётной фазы прыжков и соскоков, искажение рабочей осанки……………….… | - до **0,4** балла |
| 3. | Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами…………………..…………..…...……. | - до **0,4** балла  |
| 4. | Выход за пределы акробатической дорожки……….… | **- 0,5** балла  |
| 5. | Фиксация статического элемента менее 2 секунд…..... | - стоимость элемента или соединения |
| 6. | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:- переступание и незначительное смещение шагом…..- широкий шаг или прыжок…………....…..…….….….- касание пола одной рукой………………………..…..- касание пола двумя руками, падение ……………… | - **0,1** балла- **0,2** балла- **0,4** балла- **0,5** балла |
| 7. | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения………………………..…..….. | - **0,3** балла |

**10. Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений.**

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала……..……………………………………………... | - **0,5** балла |
| 2. | Неоправданная пауза более 5 секунд при выполнении упражнения……………………………………………... | - Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть**.** |
| 3. | Оказание помощи, поддержка при выполнении обязательных элементов или элементов повышенной трудности ……………………………………………….. | - **1,0** балл |
| 4. | Задержка начала упражнения более 20 сек………........ | - **0,5** балла  |
| 5. | Задержка начала упражнения более 30 сек................... | - Упражнение не оценивается |
| 6. | Продолжительность выполнения акробатического упражнения более 1мин. 20 сек……………………….. | - **0,5** балла |
| 7. | Продолжительность выполнения упражнения более 1 мин. 30 сек…………………………………………….… | - упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть |
| 8. | Нарушение требований к спортивной форме............... | - **0,5** балла |
| 9. | Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний…………………………...……. |  - После первого предупреждения - сбавка **0,5** балла с окончательной оценки |

**ГИМНАСТИКА**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО**

 **ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Испытания у юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

**9–11 КЛАССЫ**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. | Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать).................. | **2,0** |
| 2. | Опуститься в упор присев – встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор при- сев................................................................................................. | **3,0** |
| 3. | Два кувырка назад............................................................................ | **2,0** |
| 4. | Выпрямиться в стойку руки вверх – переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения | **1,0** |
| 5. | Кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360º............................. | **2,0** |

**ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**9-11 классы**

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

**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников**

**2020-2021 учебный год**

**Физическая культура (общая)**

**9 - 11 класс**

**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 |

**КЛЮЧИ**

**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников**

**2020-2021 учебный год**

**Физическая культура (общая)**

**9 - 11 класс**

**Максимум 30 баллов**

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

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