

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- а) XIX; ягуар;
18 б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- а) гол;
05 б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 05 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 18 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 18 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 18 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 18 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 05 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 18 а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- а) координации движений;
- б) роста мышечной массы;
- в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- а) PWC;
- б) Купера;
- в) Рорберга;
- г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- а) круговым;
- б) фронтальным;
- в) групповым;
- г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - спринт

16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется закисление / восстановление

17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закисление

18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это дистанции

19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...». мышечных усилий

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
1. Сед <u>Г</u>	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед <u>А</u>	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад <u>Е</u>	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор <u>Б</u>	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок <u>В</u>	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах <u>Д</u>	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1.Брасс	А	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2.Кроль	В	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3.Плавание на спине	Г	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4.Баттерфляй	Б	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5.Синхронное или артистическое плавание	А	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)


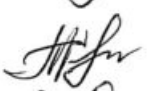

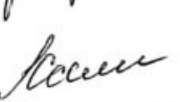

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- 3а) работе
 2б) к продолжительной
 6в) интенсивности
 4г) способность
 3д) и эффективной
 5е) умеренной

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

$$25 \cdot 100 : 45 = 55,5\%$$

Председатель жюри:  / Левшина Е. Ю.
 Члены жюри:  / Кротова Т. А.
 / Марченко Е. С.
 / Халева Н. В.
 / Карганов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- 15 а) XIX; ягуар;
б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- 05 а) гол;
б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика

и т.д.).

- 05 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 15 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 15 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 15 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 05 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 15 а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- а) координации движений;
- б) роста мышечной массы;
- в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- а) PWC;
- б) Купера;
- в) Рорберга;
- г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- а) круговым;
- в) фронтальным;
- б) групповым;
- г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - сprint

16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется восстановление

17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание.

18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это аэробика.

19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет мышечных усилий

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
1. Сед Г	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед А	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад Е	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор Б	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок В	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах Д	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс	В	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль	В	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине	Г	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй	Б	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание	А	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- 3 а) работе
2 б) к продолжительной
6 в) интенсивности
4 г) способность
5 д) и эффективной
ч е) умеренной

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

$$25 \cdot 100 : 45 = 55,5\%$$

Председатель жюри: *С* / Левшина Е.Ю.
Члены жюри: *М.С.* / Кротова Т.А.
С / Марченко Е.С.
В / Хашина Н.В.
А.В. / Карташов А.В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- 18 а) XIX; ягуар;
б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- 05 а) гол;
б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 05 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 16 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 15 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 15 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 05 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 15 а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- 15 а) максимальной мощности;
б) субмаксимальной мощности;
в) большой мощности;
г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- 15 а) координации движений;
б) роста мышечной массы;
в) растяжения мышц.

05 12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

05 13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- а) PWC;
б) Купера;
в) Рорберга;
г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- 05 а) круговым;
в) фронтальным;
б) групповым;
г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

05 15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - сприинг

25 16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется восстановление

25 17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание

05 18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это аэробика

05 19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...». максимальные усилия

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины		Описание
1. Сед	Г	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед	А	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад	Е	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор	Б	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок	В	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах	Д	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс	В	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль	Б	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине	Г	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй	Б	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание	А	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- а) работе 3
 б) к продолжительной 2
 в) интенсивности 6
 г) способность 1
 д) и эффективной 5
 е) умеренной 4

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

$$25 \cdot 100 : 45 = 55,5 \%$$

Председатель комиссии: *Левашова Е. Ю.*
 Члены комиссии:
Корогова Т. А.
Марченко Е. С.
Халеева М. В.
Карташев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- 1/5 а) XIX; ягуар;
б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- 0/5 а) гол;
б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 10/5 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 1/5 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 1/5 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 0/5 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 1/5 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г.

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 1/5 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 0/5 а) 8 секунд;
в) 6 секунд;
б) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- а) максимальной мощности;
- 05 б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- 15 а) координации движений;
- б) роста мышечной массы;
- 15 в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- 15 а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных

05 сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- а) PWC;
- 05 б) Купера;
- в) Рорберга;
- г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- 05 а) круговым;
- в) фронтальным;
- 05 б) групповым;
- г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

05 15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - смайт ступинг

25 16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется восстановление

25 17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание.

05 18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это _____

05 19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...».

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
+ 1. Сед Г	А положение занимающегося на согнутых ногах
+ 2. Присед А	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
- 3. Выпад В	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
+ 4. Упор Б	Г положение сидя на полу или снаряде
+ 5. Подскок В	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах Е	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс <i>г</i>	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль <i>б</i>	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине <i>г</i>	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй <i>в</i>	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание <i>а</i>	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- а) работе
 б) к продолжительной
 в) интенсивности
 г) способность
 д) и эффективной
 е) умеренной

б, а, г, е, в, з

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

Председатель жюри: *Иванов* / Левшина Е.Ю.
 Члены жюри: *Иванов* / Кротова Т.А.
Иванов / Марченко Е.С.
Иванов / Далекина Н.В.
Иванов / Карташов А.В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- а) XIX; ягуар;
15 б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- а) гол;
08 б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 08 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 16 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 18 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 18 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 18 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 08 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 18 а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...
- а) максимальной мощности;
 б) субмаксимальной мощности;
 в) большой мощности;
 г) умеренной мощности.
11. Стретчинг применяют с целью...
- а) координации движений;
 б) роста мышечной массы;
 в) растяжения мышц.
12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?
- а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.
13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...
- а) PWC;
 б) Купера;
 в) Рорберга;
 г) Летунова
14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...
- а) круговым;
 б) фронтальным;
 в) групповым;
 г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - спрыг
16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется восстановление.
17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание
18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это _____
19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...».

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины		Описание
1. Сед	В	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед	А	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад	Е	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор	Г	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок	В	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах	Х	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

35 +	1.Брасс D	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
	2.Кроль Б	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
	3.Плавание на спине П	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
f	4.Баттерфляй В	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
f	5.Синхронное или артистическое плавание А	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)




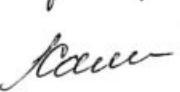

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- 06
- а) работе
 - б) к продолжительной
 - в) интенсивности
 - г) способность
 - д) и эффективной
 - е) умеренной

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

06 23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

$$25 \cdot 100\% : 45 = 55,5\%$$

Председатель жюри:  / Левшина Е. Ю.
 Члены жюри:  / Кратова Т. А.
 / Марченко Е. С.
 / Халиева Н. В.
 / Карташев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

7-8 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 37 баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;

б) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба;

в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;

г) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, панкратион.

2. Что является основной задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания ...

а) закаливание;

б) совершенствование телосложения;

в) обеспечение полноценного физического развития;

г) формирование двигательных умений.

3. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования

а) акклиматизация;

б) автоматизация;

в) адаптация;

г) синхронизация.

4. Что такое двигательный навык?

а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы ;

б) процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма;

в) способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках;

г) автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате многократного повторения определенного двигательного действия.

5. Термин «гибкость» означает:

а) способность выполнять движения с большой амплитудой;

б) способность быстро овладевать новыми движениями;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление;

г) способность удерживать равновесие.

6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

7. Что в волейболе означает определение: «неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча»?

а) атакующий удар;

б) блокировка;

в) заслон;

г) задержка.

3) 7) 6) 10)

4

4. Александр Овечкин	Г) бокс
5. Виктория Чумакова	Д) футбол
6. Камила Валиева	Е) Художественная гимнастика

17. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.





2

Технический прием	Вид спорта
1. рывок	А. дзюдо
2. бросок	Б. волейбол
3. хук	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти	Г. бокс
5. подача	Д. футбол

IV. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (1 балл за каждый правильный ответ)

18. Определите виды упоров

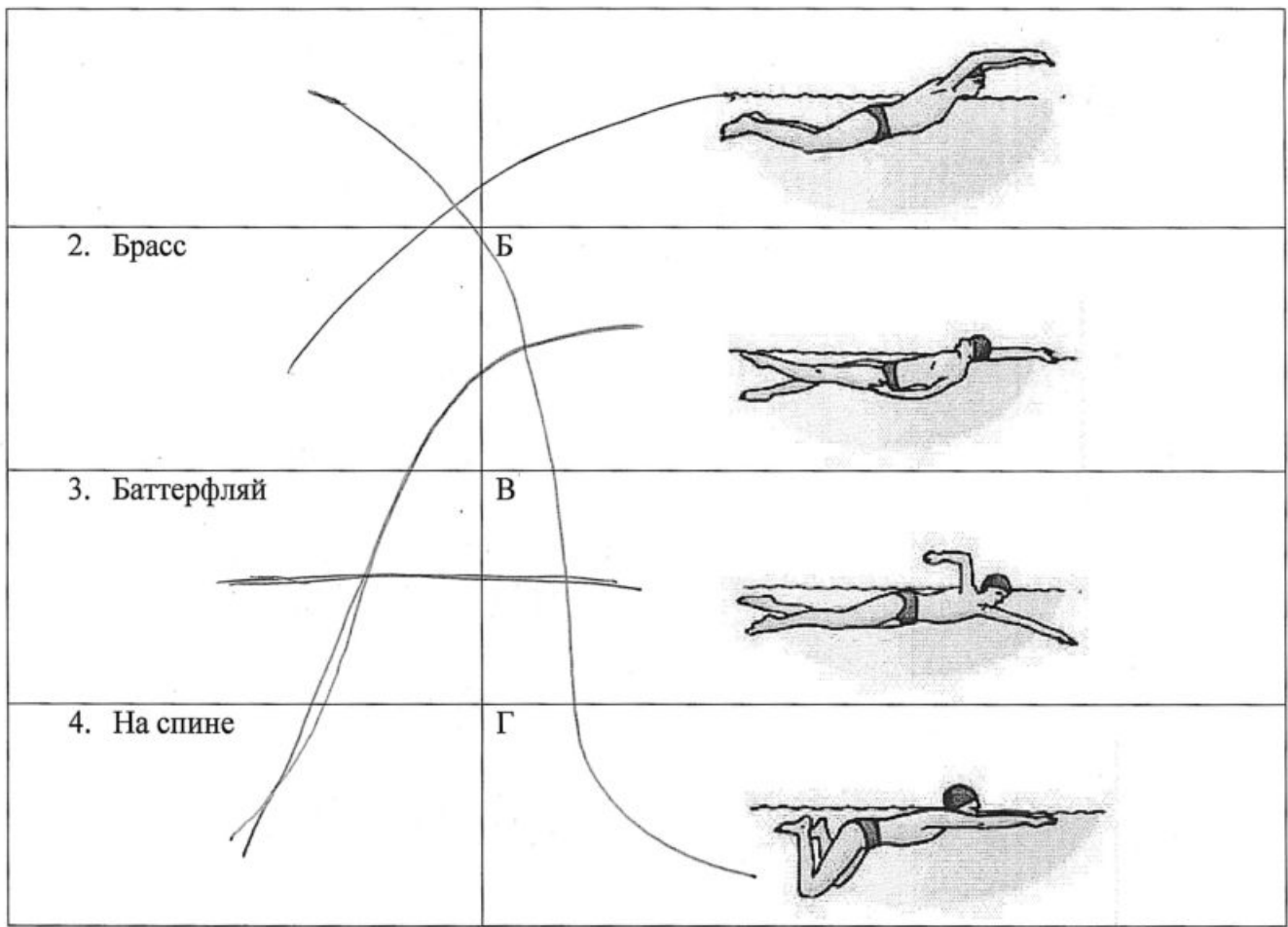
4

1. Упор присев	А	
2. Упор лежа	Б	
3. Упор стоя на коленях	В	
4. Упор лежа сзади	Г	

19. Определите стили плавания

1. Кроль	А
----------	---

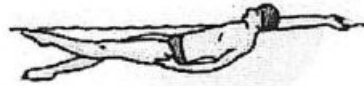
1





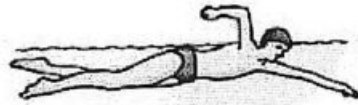
2. Брасс

Б



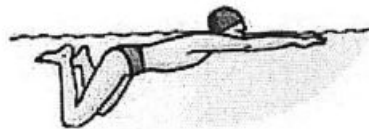
3. Баттерфляй

В



4. На спине

Г



8. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- а) повторный;
- б) игровой;
- в) соревновательный;
- г) круговой.

9. Выберите из списка педагогические принципы в обучении на уроках физической культуры: постепенность (1), последовательность (2), систематичность (3), от простого к сложному (4), синхронность (5), сплоченность (6), параллельность (7), виртуозность (8), динамичность (9), виртуальность (10), один за всех (11), организованность (12), доступность (13), гениальность (14).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14;
- б) 2, 3, 4, 5, 1, 11, 13, 14;
- в) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;
- г) 1, 2, 3, 4, 9, 13.

10. Как подобрать длину лыжных палок для конькового стиля:

- а) длина палок равна росту спортсмена;
- б) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
- в) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.

11. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- г) все перечисленные условия должны выполняться

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

II. Задания в открытой форме (по 2 балла за правильный ответ)

13. Подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и.п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах называется

14. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки называется


15. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды - *закаливание*

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 Балл за каждое правильно выбранное соответствие)

16. Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.

Вид спорта	Спортсмен
1. Константин Цзю	А) хоккей
2. Даниил Медведев	Б) фигурное катание
3. Александр Соболев	В) теннис

а б в г

Председательский список:  | Левина Е. В.

члены списка:



| Кротова Т. Н.



| Марченко Е. С.

Камин

| Камин Н. В.



| Каргашев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- 15 а) XIX; ягуар;
б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- 06 а) гол;
б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 05 а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 15 а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 15 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 05 а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 15 а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г.

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 15 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 15 а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- 05 а) максимальной мощности;
б) субмаксимальной мощности;
в) большой мощности;
г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- 16 а) координации движений;
б) роста мышечной массы;
в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- 18 а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- 05 а) PWC;
б) Купера;
в) Рорберга;
г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- 05 а) круговым;
в) фронтальным;
б) групповым;
г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

- 05 15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - Старт спринта

- 16 16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется Восстановление

- 18 17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание.

- 05 18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это _____

- 05 19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...».

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
1. Сед Б	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед А	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад Г	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор Е	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок В	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах Ф	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс	Д	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль	Б	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине	Г	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй	В	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание	А	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- а) работе
- б) к продолжительной
- в) интенсивности
- г) способности
- д) и эффективной
- е) умеренной

б, в, г, е, а

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

55,5

Председатель жюри:

Члены жюри:

Левшина Е. Ю.
Кротова Т. А.
Марченко Е. С.
Хашкина М. В.
Коротаев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 1/5 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 0/5 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 1/5 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

0/5 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

1/5 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

1/5 6. К зимним видам спорта относится...

- а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

1/5 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 1/5 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 0/5 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 10 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? Олимпийские
14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется сгиблостью
15. Привычная поза человека в положении стоя называется позею

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

- 65
 + 1 - Г
 + 2 - Б
 + 3 - А
 + 4 - Д
 + 5 - Е
 + 6 - В

Председатель жюри: С. Левченко С.А.
 члены жюри: М.С. / Кротова Т.А.
В.И. / Караченко С.С.
К.В. / Халимова Н.В.
А.В. / Карганов А.А.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- а) XIX; ягуар;
 15 б) XXII; медвежонок;
 в) XX, такса
 г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- а) гол;
 05 б) вбрасывание;
 в) бросок;
 г) подача. ✓

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество

- 05 выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).
 а) балл;
 б) пункт;
 ✓ в) оценка;
 г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной

- 15 квалификации называется
 а) резюме;
 ✓ в) анамнез;
 б) биография;
 г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 15 а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5;
 б) 1, 3, 5, 2, 4;
 в) 2, 3, 1, 4, 5;
 ✓ г) 4, 2, 5, 1, 3

05 7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 05 а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 15 а) 8 секунд;
 в) 6 секунд;
 б) 5 секунд;
 г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- ✓г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- а) координации движений;
- б) роста мышечной массы;
- ✓в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм. ✓

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- а) PWC;
- ✓б) Купера;
- в) Рорберга;
- г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- а) круговым;
- в) фронтальным;
- ✓б) групповым;
- г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - ступица

16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется воинновением

17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это закаливание

18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это _____

19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...».

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
1. Сед	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад	В небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)


22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- а) работе
- б) к продолжительной
- в) интенсивности
- г) способности
- д) и эффективной
- е) умеренной


V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

$$25 \cdot 100 : 45 = 55,5\%$$

Председатель жюри:  Левшина Е. В.

Члены жюри:  Кратова Т. А.

 Марченко Е. С.

 Далеко Н. В.

 Корбачев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 15 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 05 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

15 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

15 6. К зимним видам спорта относится...

а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

05 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 15 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 05 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- 15 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- г) все перечисленные условия должны выполняться

11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?

- 15 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис

12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- 05 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
- б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
- в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
- г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

25 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? *Олимпиада.*

05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____

05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется ~~_____~~

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

66

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

1-Д, 2-Б, 3-А, 4-Г, 5-Е, 6-В.

Председатель жюри: _____
 Члены жюри: _____

С / Левинко Е. И.
И / Крацова Т. А.
С / Марченко Е. С.
К / Хамисов Н. В.
С / Каргашев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

7-8 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 37 баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- б) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба;
- в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- г) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, панкратион.

2. Что является основой задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания ...

- а) закаливание;
- б) совершенствование телосложения;
- в) обеспечение полноценного физического развития;
- г) формирование двигательных умений.

3. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования

- а) акклиматизация;
- б) автоматизация;
- в) адаптация;
- г) синхронизация.

4. Что такое двигательный навык?

- а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы;
- б) процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма;
- в) способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках;
- г) автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате многократного повторения определенного двигательного действия.

5. Термин «гибкость» означает:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- г) способность удерживать равновесие.

6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

7. Что в волейболе означает определение: «неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча»?

- а) атакующий удар;
- б) блокировка;
- в) заслон;
- г) задержка.

4. Александр Овечкин	Г) бокс
5. Виктория Чумакова	Д) футбол
6. Камила Валиева	Е) Художественная гимнастика

17. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.





3

Технический прием	Вид спорта
1. рывок	А. дзюдо 3
2. бросок	Б. волейбол 5
3. хук	В. тяжёлая атлетика 1
4. пенальти	Г. бокс 2
5. подача	Д. футбол 4

IV. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (1 балл за каждый правильный ответ)

18. Определите виды упоров





4





1. Упор присев	А - 2 
2. Упор лежа	Б - 4 
3. Упор стоя на коленях	В - 1 
4. Упор лежа сзади	Г - 3 

19. Определите стили плавания

1. Кроль	А
----------	---

2

1	А-2 
2. Брасс	Б-4 
3. Баттерфляй	В-4 
4. На спине	Г-3 

	<p>A-3</p> 
<p>2. Брасс</p>	<p>Б-4</p> 
<p>3. Баттерфляй</p>	<p>В-2</p> 
<p>4. На спине</p>	<p>Г-1</p> 

8. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- а) повторный;
- б) игровой;
- в) соревновательный;
- г) круговой.

9. Выберите из списка педагогические принципы в обучении на уроках физической культуры: постепенность (1), последовательность (2), систематичность (3), от простого к сложному (4), синхронность (5), сплоченность (6), параллельность (7), виртуозность (8), динамичность (9), виртуальность (10), один за всех (11), организованность (12), доступность (13), гениальность (14).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14;
- в) 2, 3, 4, 5, 1, 11, 13, 14;
- б) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;
- г) 1, 2, 3, 4, 9, 13.

10. Как подобрать длину лыжных палок для конькового стиля:

- а) длина палок равна росту спортсмена;
- б) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
- в) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.

11. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- г) все перечисленные условия должны выполняться

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

II. Задания в открытой форме (по 2 балла за правильный ответ)

13. Подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и.п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах называется *смирн*

14. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки называется

15. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды -

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 Балл за каждое правильно выбранное соответствие)

16. Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.

Вид спорта	Спортсмен
1. Константин Цзю	А) хоккей 2
2. Даниил Медведев	Б) фигурное катание 3
3. Александр Соболев	В) теннис 1

Президенти: Жу / Левченко С.С.

Члены Президиума: Жу / Кротова Т.А.

Жу / Марченко С.С.

Жу / Хамма Н.В.

Жу / Карамцев А.В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

а) утренняя зарядка;
15 б) солнце, воздух, вода;

в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

05 а) повторный;

05 б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

а) Лев Яшин;

05 б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

15 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

05 6. К зимним видам спорта относится...

а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

15 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

15 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;

б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

05 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;

б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;

в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;

г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться

11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис

12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?

14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется ?

15. Привычная поза человека в положении стоя называется широко стоять широко




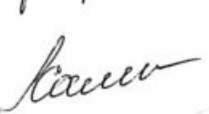

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

Председатель жюри:

Члены жюри:

 / Левшина С. Ю.
 / Кротова Т. А.
 / Маричева Е. С.
 / Хайметова М. В.
 / Карташов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 05 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

05 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

15 6. К зимним видам спорта относится...

а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

16 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 05 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 1/8 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
- 1/8 11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
- 0/5 12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 0/5 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется гибкостью
 0/5 15. Привычная поза человека в положении стоя называется Почвам

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей <i>g</i>	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис <i>g</i>	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

- +1-g
 +2-гб
 +4-2
 +3-гa
 +5-ггe
 +6-в

Председатель жюри: *g* - Левинская Э.И.
 член жюри: *g* - Кротова Г.А.
g - Марченко С.С.
g - Хамкина М.В.
g - Каргашинов А.В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 18
- а) утренняя зарядка;
 - б) солнце, воздух, вода;
 - в) физические упражнения;
 - г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 18
- а) повторный;
 - б) игровой;
 - в) соревновательный;
 - г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 18
- а) Лев Яшин;
 - б) Эдуард Стрельцов;
 - в) Игорь Нетто;
 - г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 05
- а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- 05
- а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

6. К зимним видам спорта относится...

- 05
- а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 18
- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 05
- а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
 - б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
 - в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 05
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
 - б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
 - в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
 - г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- г) все перечисленные условия должны выполняться

11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?

- 15 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис

12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- 15 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей <i>ф +</i>	А) волан
2. биатлон <i>д +</i>	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон <i>в а +</i>	В) ласты
4. баскетбол <i>л +</i>	Г) мяч
5. теннис <i>л +</i>	Д) клюшка
6. плавание <i>в +</i>	Е) ракетка

65
 Председатель жюри:

член жюри:

Л / Левшина С. Ю.
К / Кротова Т. А.
М / Марченко С. С.
Х / Холкина Н. В.
К / Карганев А. М.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

7-8 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 37 баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- б) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба;
- в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- г) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, панкратион.

2. Что является основой задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания ...

- а) закаливание;
- б) совершенствование телосложения;
- в) обеспечение полноценного физического развития;
- г) формирование двигательных умений.

3. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования

- а) акклиматизация;
- б) автоматизация;
- в) адаптация;
- г) синхронизация.

4. Что такое двигательный навык?

- а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы ;
- б) процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма;
- в) способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках;
- г) автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате многократного повторения определенного двигательного действия.

5. Термин «гибкость» означает:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- г) способность удерживать равновесие.

6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

7. Что в волейболе означает определение: «неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча»?

- а) атакующий удар;
- б) блокировка;
- в) заслон;
- г) задержка.

4. Александр Овечкин	A	Г) бокс
5. Виктория Чумакова	B	Д) футбол
6. Камила Валиева	B	Е) Художественная гимнастика

17. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.




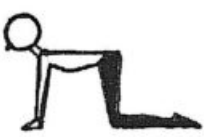
3

Технический прием	Вид спорта
1. рывок	А. дзюдо
2. бросок	Б. волейбол
3. хук	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти	Г. бокс
5. подача	Д. футбол

IV. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (1 балл за каждый правильный ответ)

18. Определите виды упоров



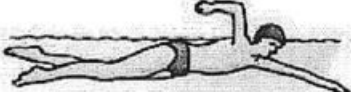

4

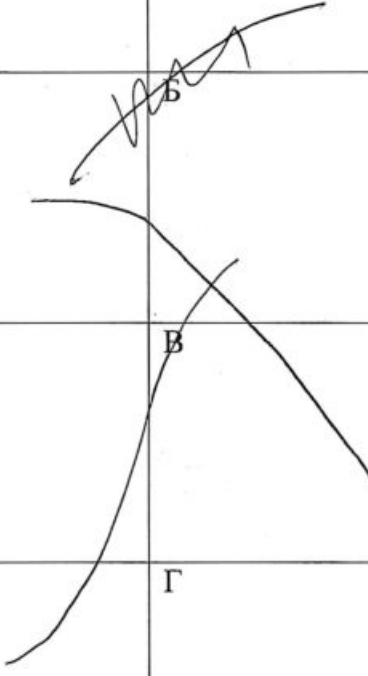
1. Упор присев	А	
2. Упор лежа	Б	
3. Упор стоя на коленях	В	
4. Упор лежа сзади	Г	




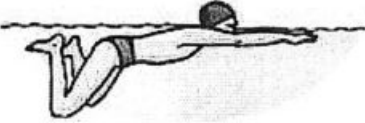
19. Определите стили плавания

1

1. Кроль	А
----------	---

		
2. Брасс	Б	
3. Баттерфляй	В	
4. На спине	Г	



	
2. Брасс	Б 
3. Баттерфляй	В 
4. На спине	Г 

8. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- а) повторный;
- ↳ б) игровой;
- в) соревновательный;
- г) круговой.

9. Выберите из списка педагогические принципы в обучении на уроках физической культуры: постепенность (1), последовательность (2), систематичность (3), от простого к сложному (4), синхронность (5), сплоченность (6), параллельность (7), виртуозность (8), динамичность (9), виртуальность (10), один за всех (11), организованность (12), доступность (13), гениальность (14).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14;
- б) 2, 3, 4, 5, 1, 11, 13, 14;
- в) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;
- г) 1, 2, 3, 4, 9, 13.

10. Как подобрать длину лыжных палок для конькового стиля:

- а) длина палок равна росту спортсмена;
- б) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
- в) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.

11. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- г) все перечисленные условия должны выполняться

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 1 а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

II. Задания в открытой форме (по 2 балла за правильный ответ)

— 13. Подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и.п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах называется

статическая
меза


— 14. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки называется

— 15. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды -

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 Балл за каждое правильно выбранное соответствие)

16. Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.

Вид спорта	Спортсмен
1. Константин Цзю <input checked="" type="checkbox"/>	А) хоккей 4
2. Даниил Медведев <input checked="" type="checkbox"/>	Б) фигурное катание 6
3. Александр Соболев <input checked="" type="checkbox"/>	В) теннис 5

Препредательство:  / Левина Е. Ю.

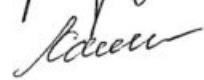
Члены жюри:



/ Кротова Т. А.



/ Магмеев С. С.



/ Халимов М. В.



/ Касимов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 15 а) утренняя зарядка;
 б) солнце, воздух, вода;
 в) физические упражнения;
 г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05 а) повторный;
 б) игровой;
 в) соревновательный;
 г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 05 а) Лев Яшин;
 б) Эдуард Стрельцов;
 в) Игорь Нетто;
 г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 05 а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- 05 а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

6. К зимним видам спорта относится...

- 15 а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 05 а) «мост»; б) «любочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 15 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
 б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
 в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
 б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
 в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
 г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 05 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?

- 15 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
- 18 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 25 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? *олимпийские игры*
- 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
- 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

- * 1 - Д
 - 2 - А
 - 3 - Е
 + 4 - Г
 - 5
 + 6 - В

Председатель жюри: *И* / Левинина С. И.
 член жюри: *И* / Кротова Т. А.
И / Морозов С. С.
И / Халима Н. В.
И / Каряшев А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 05 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 15 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

05 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- 15 а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

6. К зимним видам спорта относится...

- 15 а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

15 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 15 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 05 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 05 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
- 06 11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
- 05 12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____


III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.


Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка


66

- + 1. хоккей - клюшка
 + 2. биатлон - спортивное ружьё
 + 3. бадминтон - волан
 + 4. баскетбол - мяч
 + 5. теннис - ракетка
 + 6. плавание - ласты

Председатель жюри:  / Левшина Е. С.

Члены жюри:  / Кротова Т. А.

 / Марченко С. С.

 / Хаймина М. В.

 / Карташов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 05 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05 4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

15 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

15 6. К зимним видам спорта относится...

а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

15 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 05 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

05 9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 05 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
- 18 12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
- 05 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? *фургоби.*
- 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется *мобил.*
- 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется *смирно*

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей <i>г. +</i>	А) волан
2. биатлон <i>б. +</i>	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон <i>а. +</i>	В) ласты
4. баскетбол <i>г. +</i>	Г) мяч
5. теннис <i>д. в. +</i>	Д) клюшка
6. плавание <i>в. +</i>	Е) ракетка

Председатели жюри: [подпись] | Левшина Е. Ю.
Члены жюри: [подпись] | Кротова Г. А.
[подпись] | Караченко Е. Е.
[подпись] | Хашкина Н. В.
[подпись] | Каргашов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- а) утренняя зарядка;
15 б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 15 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 05 а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

05 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

05 6. К зимним видам спорта относится...

- а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

05 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 15 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 15 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 05 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 05 г) все перечисленные условия должны выполняться
11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 05 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 05 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется гоукм
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется стойка смирно

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

405. хоккей + клюшка, биатлон + спортивное ружьё, бадминтон + ракетка, баскетбол + мяч, теннис + волан, плавание + ласты

Председатель жюри: И / Левшина С. Ю.
 член жюри: И / Кротова Т. А.
И / Марченко С. С.
И / Хамма Н. М.
И / Карганов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

9-11 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – баллов

I. Задания в закрытой форме (1 балл за правильный ответ)

1. Какая Олимпиада проводилась в Москве? Какой талисман был на Олимпиаде в Москве?

- 05
а) XIX; ягуар;
б) XXII; медвежонок;
в) XX, такса
г) XXI, бобр.

2. Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

- 15
а) гол;
б) вбрасывание;
в) бросок;
г) подача.

3. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

- 05
а) балл;
б) пункт;
в) оценка;
г) очко.

4. Совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации называется

- 15
а) резюме;
б) анамнез;
в) биография;
г) характеристика.

5. Сколько времени должна занимать разминка перед тренировкой или соревнованиями?

- 05
а) 2–3 минуты; б) 15–20 минут; в) 30–40 минут; г) 1–1,5 часа.

6. Назовите последовательность определения пульса по возрастающей шкале: при ходьбе (1), сидя (2), при беге (3), лежа (4), стоя (5).

- 05
а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 1, 3, 5, 2, 4;
в) 2, 3, 1, 4, 5;
г) 4, 2, 5, 1, 3

7. В каком году впервые был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- 05
а) в 1917 г. б) в 1931 г. в) в 1952 г. г) в 1978 г

8. В течение какого времени в баскетболе можно подать протест?

- 15
а) Не позднее 20 минут по окончании игры; б) через 30 минут после игры; в) через 60 минут после игры.

9. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- 15
а) 8 секунд;
б) 6 секунд;
в) 5 секунд;
г) 7 секунд.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...

- 15 а) максимальной мощности;
б) субмаксимальной мощности;
в) большой мощности;
г) умеренной мощности.

11. Стретчинг применяют с целью...

- 15 а) координации движений;
б) роста мышечной массы;
в) растяжения мышц.

12. Как называется совокупность процессов расщепления в клетке?

- 05 а) катаболизм; б) метаболизм; в) амфиболизм; г) анаболизм.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

- 05 а) PWC;
б) Купера;
в) Рорберга;
г) Летунова

14. Метод организации занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- 05 а) круговым;
б) фронтальным;
в) групповым;
г) индивидуальным.

II. Задания в открытой форме (2 балла каждый правильный ответ)

05 15. Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения - сальто

05 16. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию называется _____

05 17. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды – это адаптация

05 18. Вид спорта, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом, главной задачей которого является набрать наибольшее количество очков по итогам состязаний в двух форматах – это ММА

05 19. Дополните определение «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...». силы

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений (1 балл за каждое правильно выбранное соответствие)

20. Установите соответствие терминов гимнастических упражнений и их описание.

Термины	Описание
1. Сед	А положение занимающегося на согнутых ногах
2. Присед	Б положения, в котором плечи выше точек опоры
3. Выпад	В. небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением
4. Упор	Г положение сидя на полу или снаряде
5. Подскок	Д свободное движение относительно оси вращения
6. Мах	Е движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

15

21. Установите соответствие между стилем плавания и его описанием.

1. Брасс	А. смесь танца и плавания, заключающаяся в воспроизведении гимнастических фигур на фоне музыки.
2. Кроль	Б. симметричный стиль плавания, требующий вытягивания рук с последующим толчком ног.
3. Плавание на спине	В. симметричный гребок, который состоит из движения вперед с помощью тяговых движений, толчков рук и волнообразных движений ног и бедер.
4. Баттерфляй	Г. асимметричный стиль плавания, предполагающий движение на спине. Пловец чередует движения руками и ногами, чтобы двигаться вперед.
5. Синхронное или артистическое плавание	Д. самая быстрая техника плавания. Пловец, лежа на животе, попеременно вращает руками, одновременно выполняя удары ногами.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов (1 балл за каждую правильно выбранную позицию)

22. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «общей выносливости».

- а) работе
- б) к продолжительной
- в) интенсивности
- г) способность
- д) и эффективной
- е) умеренной

б, а, г, в, е, д.

V. Задание – задача (Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов)

23. Рассчитайте моторную плотность урока, если за общее время урока (45 минут) время выполнения физических упражнений одним учеником составило 25 минут.

~~45 - 25 = 20~~

$$P_A = \frac{25 \cdot 100\%}{45} = \frac{25}{9} \cdot 100\% = \frac{500}{9} = 55,5\%$$

Средседателем жюри: *Гр* / Левшина Е.Ю
 членом жюри: *МФ* / Кротова Т.А.
Лид / Марченко С.С.
 Каш - / Хомина Н.В.
А.В. Короманов

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 05
а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05
а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15
а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 05
а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- 15
а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

6. К зимним видам спорта относится...

- 15
а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 05
а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 05
а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 15
а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- 05 ✓ б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
- в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
- ✓ г) все перечисленные условия должны выполняться

- 05 11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- 06 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 ✓ г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
- 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
- 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

48

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

Председатель жюри: [подпись] / Левашова Е. Ю.
 Члены жюри: [подпись] / Кротова Т. А.
 [подпись] / Марченко Е. С.
 [подпись] / Халкина Н. В.
 [подпись] / Карташов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 1/8 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 0/5 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 0/5 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 0/5 а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

1/6 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

- а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

6. К зимним видам спорта относится...

- 1/8 а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- 0/5 а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 0/5 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 1/6 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

~~руки должны быть прямыми~~ ~~руки должны быть прямыми~~ ~~руки должны быть прямыми~~ ~~руки должны быть прямыми~~

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться

11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?

- 05 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис

12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 05 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей <i>книжка</i> +	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол <i>мяч</i> +	Г) мяч
5. теннис <i>ракетки, мячик</i>	Д) клюшка
6. плавание <i>шляпа, шапочка,</i>	Е) ракетка

Прересечёно. Жюри: *Левшина С.С.*
Шева Н.С.: *Кротова Г.А.*
Лев *Марченко Г.С.*
Каш *Хомма Н.В.*
Ж *Карташев А.В.*

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 05
а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05
а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 15
а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

05
4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

15
5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

05
6. К зимним видам спорта относится...

а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

15
7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 15
а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- 15
а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- 05 а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться
- 15 11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
- 05 12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 05 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется _____
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется _____

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

Преподаватель теории: [подпись] | Левшина С. Ю.
 теория теории: [подпись] | Кротова Т. А.
 [подпись] | Марченко С. С.
 [подпись] | Халимова М. В.
 [подпись] | Карташов А. В.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?

- 06 а) утренняя зарядка;
б) солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.

2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

- 05 а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой.

3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- 16 а) Лев Яшин;
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.

4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- 05 а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим.

05 5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

а) Утомление; б) Болезнь; в) Переутомление; г) Патология.

05 6. К зимним видам спорта относится...

- а) теннис; б) легкая атлетика; в) конькобежный спорт; г) плавание.

16 7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...

- а) «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.

8. Что такое здоровье?

- 05 а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
б) Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.

05 9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) 1, 3, 4, 5, 9.

10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 05 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 г) все перечисленные условия должны выполняться

11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 18 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис

12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 05 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 06 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? *Чемпионы*
 05 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется *гибкостью*
 05 15. Привычная поза человека в положении стоя называется *стабильность*

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
05 1. хоккей	А) волан
2. биатлон	Б) спортивное ружьё
3. бадминтон	В) ласты
4. баскетбол	Г) мяч
5. теннис	Д) клюшка
6. плавание	Е) ракетка

Председатель жюри: *Л* - Левинко Е. Ю.
 Члены жюри: *К* - Кротова Т. А.
М - Марченко Е. С.
Х - Хамма М. В.
К - Корганов А. В.