

10 ФИЗОЛ

315

Школьный этап Всероссийской олимпиады по физической культуре
ТЕСТ 10 - 11 класс

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- 15 а) 1898г.;
- б) 1911г.;
- в) 1923г.;
- г) 1894г.

15 2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

15 3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

15 4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) способы решения двигательных задач;
- г) двигательные действия.

15 5. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

15 6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) умение делать упражнение ласточка;
- б) умение садиться на шпагат;
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

15 7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
- подвижных и спортивных игр;
 - выпрыгиваний вверх с места;
 - скоростно-силовых упражнений;
 - прыжков в длину.

- 16 9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
 - комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
 - способность сохранять заданные параметры работы.

- 17 10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
- подвижных и спортивных игр;
 - прыжков в высоту;
 - бега с максимальной скоростью.

- 18 11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?
- способность сохранять равновесие;
 - способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
 - способность точно воспроизводить движения в пространстве.

- 19 12. Двигательными умениями и навыками принято называть...
- способы выполнять упражнение без активизации внимания;
 - правильное выполнение двигательных действий;
 - уровень владения движением при активизации внимания;
 - способы управления двигательными действиями.

- 20 13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?
- спирометр;
 - амперметр;
 - акваметр;
 - вольтметр.

- 21 14. Чем характеризуется утомление:
- отказом от работы;
 - временным снижением работоспособности организма;
 - повышенной ЧСС.

- 22 15. Основными источниками энергии для организма являются:
- белки и витамины;
 - углеводы и жиры;
 - углеводы и минеральные элементы;
 - белки и жиры.

16. Недостаточность движений - это...

- а) гипокинезия;
- б) гипердинамия;
- в) гиподинамия;
- г) гиперстезия.

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;
- б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;
- в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

19 Развитие вестибулярной устойчивости способствует:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

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

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

21. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

10 ФИЗОЛ

22. Назовите родину шахмат:

- a) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

23. Стойка в гимнастике - это...

- а) положение «лежка» на полу;
- б) вертикальное положение ногами вверх, с опорой какой-либо части тела;
- в) положение сидя;
- г) исходное положение в строю.

24. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

Ответ: Национальный Олимпийский Комитет.

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: ходьба.

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: белок, углеводы, жиры.

Задание на установление соответствия

27. Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ГТО	Двигательные способности человека
1. Бег на 60 или 100 метров	а) скоростно-силовые способности
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

Школьный этап Всероссийской олимпиады по физической культуре
ТЕСТ 10 - 11 класс

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- a) 1898г.;
- б) 1911г.;
- в) 1923г.;
- г) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) способы решения двигательных задач;
- г) двигательные действия.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) умение делать упражнение ласточка;
- б) умение садиться на шпагат;
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в длину.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

- а) спирометр;
- б) амперметр;
- в) акваметр;
- г) вольтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

15. основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры .

16. Недостаточность движений - это...

- а) гипокинезия;
- б) гипердинамия;
- в) гиподинамия;
- г) гиперстезия.

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплее питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;
- б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;
- в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

19 Развитие вестибулярной устойчивости способствует:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

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

- 16
а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

21. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- 16
а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

22. Назовите родину шахмат:

- а) Англия;
 б) Индия;
 в) Россия;
 г) Франция.

23. Стойка в гимнастике - это...

- а) положение «лежа» на полу;
 б) вертикальное положение ногами вверх, с опорой какой-либо части тела;
 в) положение сидя;
 г) исходное положение в строю.

24. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

15 Ответ: национальный олимпийский комитет.

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

16 Ответ: ходьба.

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

17 Ответ: макроэлементы.

Задание на установление соответствия

27. Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ГТО	Двигательные способности человека
1. Бег на 60 или 100 метров	а) скоростно-силовые способности
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья

б) бревно

в) конь

г) кольца

16

Какой из видов спорта относится к борьбе?

а) карате

б) ушу

в) бокс

г) самбо

16

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

а) на координацию движений

б) на скоростно-силовые способности

в) на быстроту двигательной реакции

г) на активную гибкость

15

С какого способа начинается комплексное плавание?

а) вольный стиль

б) баттерфляй

в) кроль на спине

г) брасс

16

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? а) 6,25 м

б) 6,75 м

в) 4,75 м

г) 5,80 м

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

а) реабилитация

16

б) рекреация

в) реадаптация

г) реорганизация

В каком виде спорта не используется ракетка?

а) теннис

б) сквош

в) софтбол

16

г) бадминтон

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? а) в 1952 году

б) в 1980 году

в) в 1984 году

г) в 1992 году

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) гандбол

16

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

а) в вольной борьбе

ОГРН 3012

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

б) в волейболе

в спортивной гимнастике

г) в плавании

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

а) спортивный отбор

б) контрольная прикидка

в) просмотр

г) спортивная ориентация

Какого технического приёма не существует в баскетболе?

а) выбивание мяча

б) передача мяча

в) бросок мяча

г) подача мяча

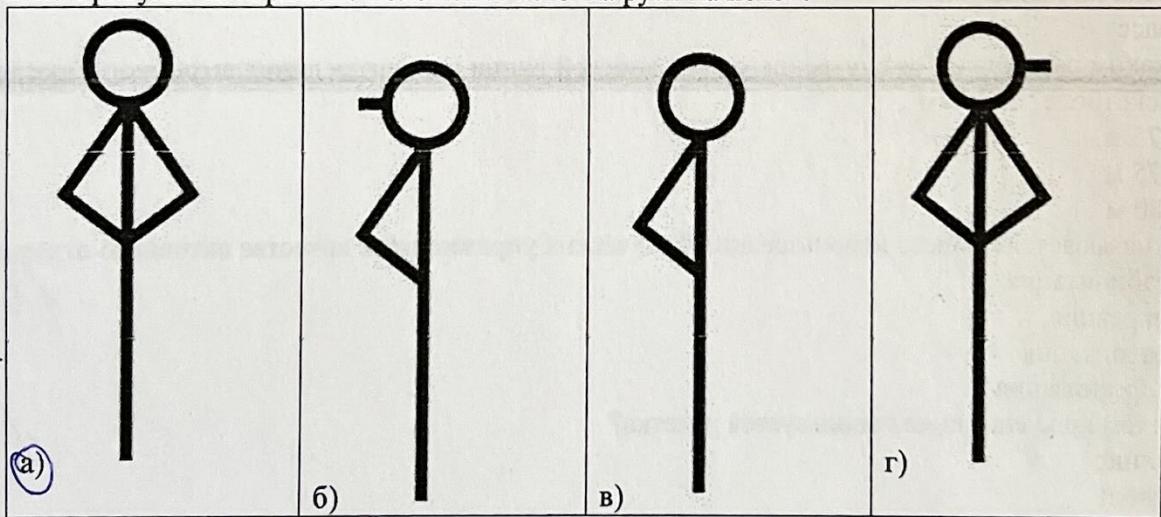
В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.

б) в 1920 г.

в) в 1932 г.

г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

а) глобальному

б) локальному

в) региональному

г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это

а) борьба

б) бег

в) стрельба из лука

г) фехтование

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина?

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами.

Бранднер в дружбе

3 XXIX

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	A) булавы
2) художественная гимнастика	Б) брусья
	В) бревно
	Г) конь
	Д) лента
	Е) кольца
	Ж) обруч
3) мяч	
	И) перекладина
	К) скакалка

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных степеней и физическими качествами.

1) подтягивание	A) ловкость
2) челночный бег	Б) быстрота
3) бег на 2000 м	В) сила
4) бег на 100 м	Г) гибкость
5) наклон вперёд	Д) выносливость

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	A) Сочи
2) 1956 г	Б) Шамони
3) 1994 г	В) Лиллехаммер
4) 2014 г	Г) Кортинод'Ампеццо

- Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимального количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке. а) хоккей на траве
б) баскетбол
в) пляжный волейбол
г) волейбол
д) гандбол

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

$$\begin{aligned} 1) 3 \cdot 12 &= 36 - \text{сделан вес} \\ 2) 36 \cdot 80 &= 2880 (\text{кг.}) \end{aligned}$$

Ответ: 2880 - нагрузка.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

15 На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья
 бревно
 в) конь
 г) кольца

Какой из видов спорта относится к борьбе?

- 16 а) карате
 б) ушу
 в) бокс
 г) самбо

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

- а) на координацию движений
 б) на скоростно-силовые способности
 в) на быстроту двигательной реакции
 г) на активную гибкость

С какого способа начинается комплексное плавание?

- а) вольный стиль
 б) баттерфляй
 в) кроль на спине
 г) брас

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? а) 6,25 м

- б) 6,75 м
 в) 4,75 м
 г) 5,80 м

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

- а) реабилитация
 б) рекреация
 в) реадаптация
 г) реорганизация

В каком виде спорта не используется ракетка?

- а) теннис
 б) сквош
 в) софтбол
 г) бадминтон

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? а) в 1952 году

- б) в 1980 году
 в) в 1984 году
 г) в 1992 году

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

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

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

- а) в вольной борьбе

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

- б) в волейболе
в) в спортивной гимнастике

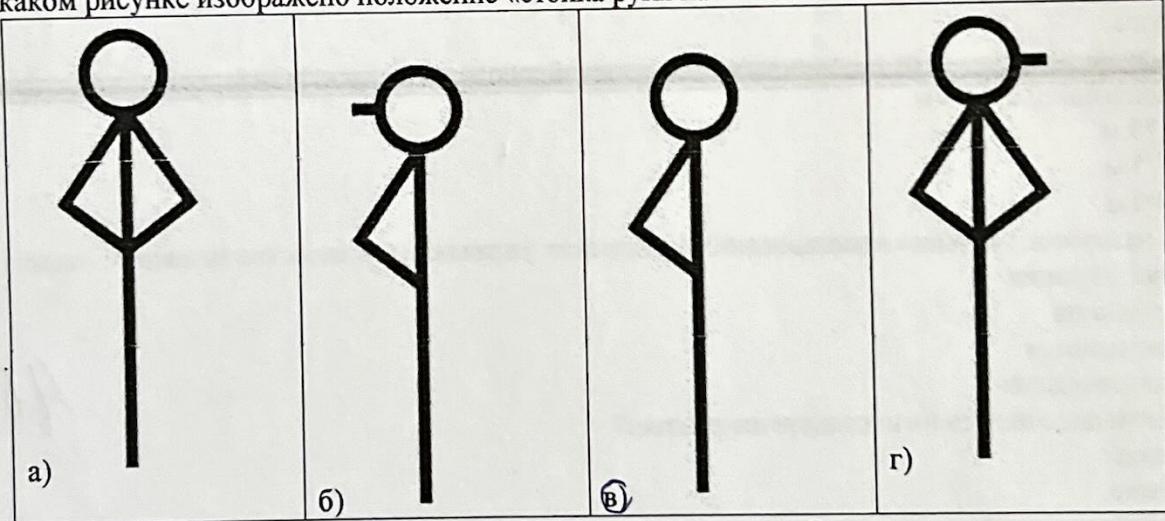
г) в плавании

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

- а) спортивный отбор
 б) контрольная прикидка
 в) просмотр
 г) спортивная ориентация
- Какого технического приёма не существует в баскетболе?
- а) выбивание мяча
 б) передача мяча
 в) бросок мяча
 г) подача мяча

- В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.
 б) в 1920 г.
 в) в 1932 г.
 г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

- а) глобальному
 б) локальному
 в) региональному
 г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его ...

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина?

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами.

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	A) булавы 1
2) художественная гимнастика	Б) брусья 1
	В) бревно 1
	Г) конь 1
	Д) лента
	Е) кольца 1
	Ж) обруч 1
	З) мяч 1
	И) перекладина 1
	К) скакалка 1

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных степеней и физическими качествами.

1) подтягивание	A) ловкость 5 4
2) челночный бег	Б) быстрота 1
3) бег на 2000 м	В) сила 1
4) бег на 100 м	Г) гибкость 5
5) наклон вперёд	Д) выносливость 3

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	A) Сочи 1
2) 1956 г	Б) Шамони 3
3) 1994 г	В) Лиллехаммер 4
4) 2014 г	Г) Кортинод'Ампеццо 1

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимального количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке. а)

хоккей на траве

- б) баскетбол 1
 в) пляжный волейбол 1
 г) волейбол 4
 д) гандбол 3

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений.

Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

185

208

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

16

На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья

- бревно
- в жонъ
- г кольца

Какой из видов спорта относится к борьбе?

- а) карате
- б) ушу
- в) бокс
- г) самбо

15.

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

- а) на координацию движений
- б) на скоростно-силовые способности
- в) на быстроту двигательной реакции
- г) на активную гибкость

15

С какого способа начинается комплексное плавание?

- а) вольный стиль
- б) баттерфляй
- в) кроль на спине
- г) брасс

15

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? а) 6,25 м

- б) 6,75 м
- в) 4,75 м
- г) 5,80 м

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

15

- а) реабилитация
- б) рекреация
- в) реадаптация
- г) реорганизация

16

В каком виде спорта не используется ракетка?

- а) теннис
- б) сквош
- в) софтбол
- г) бадминтон

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? а) в 1952 году

15

- б) в 1980 году
- в) в 1984 году
- г) в 1992 году

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

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

15

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

- а) в вольной борьбе

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

 б) в волейболе в) в спортивной гимнастике г) в плавании

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень

предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к

определенному роду спортивной деятельности (виду спорта)?

 д) спортивный отбор б) контрольная прикидка в) просмотр г) спортивная ориентация

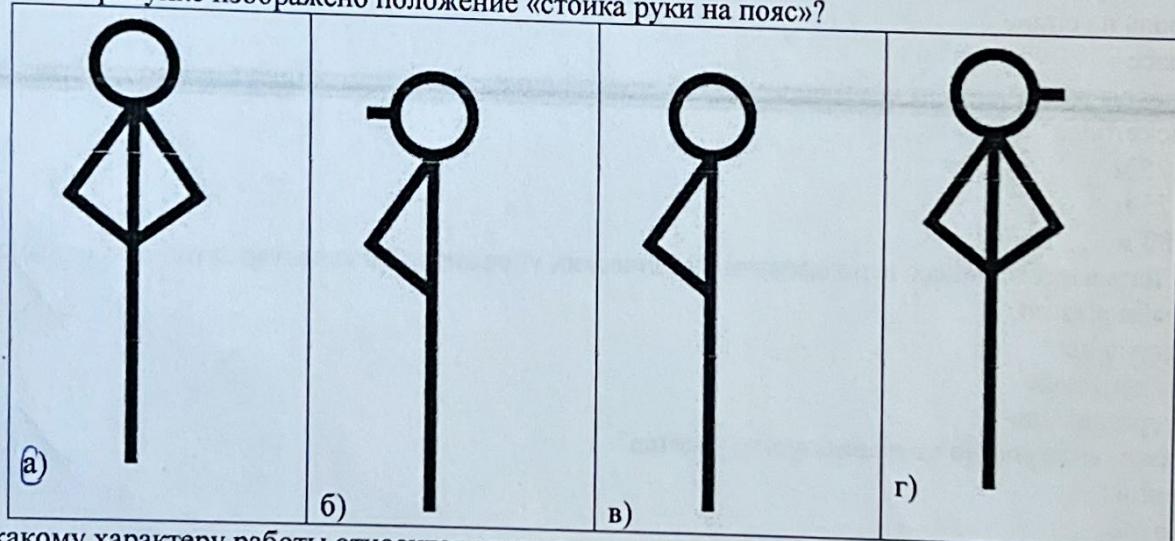
Какого технического приёма не существует в баскетболе?

 а) выбивание мяча б) передача мяча в) бросок мяча г) подача мяча

В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.

 б) в 1920 г. в) в 1932 г. г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

 а) глобальному б) локальному в) региональному г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его ...

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина?

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами.

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

09903009

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	A) булавы 1
2) художественная гимнастика	Б) брусья 1
	В) бревно 1
	Г) конь 1
	Д) лента 1
	Е) кольца 1
	Ж) обруч 1
	З) мяч 1
	И) перекладина 1
	К) скакалка 1

25

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами.

1) подтягивание	A) ловкость 4
2) челночный бег	Б) быстрота 2
3) бег на 2000 м	В) сила 1
4) бег на 100 м	Г) гибкость 5
5) наклон вперёд	Д) выносливость 3

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	A) Сочи 2
2) 1956 г	Б) Шамони 3
3) 1994 г	В) Лиллехаммер 4
4) 2014 г	Г) Кортинод'Ампеццо 1

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимального количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке. а)

хоккей на траве

б) баскетбол

в) пляжный волейбол

г) волейбол

д) гандбол

2

1

3

4

10

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений.

Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

100 кг

$$1 \quad 80 \cdot 12 = 960$$

$$2 \quad 960 \cdot 3 = 2880 \text{ кг}$$

10

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 2022–2023 уч.г.
 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
 9 классы
 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья
 б) бревно

15

 в) конь г) кольца

Какой из видов спорта относится к борьбе?

 а) карате б) ушу в) бокс г) самбо

18

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

 а) на координацию движений б) на скоростно-силовые способности в) на быстроту двигательной реакции г) на активную гибкость

15

С какого способа начинается комплексное плавание?

 а) вольный стиль б) баттерфляй в) кроль на спине г) брасс

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? а) 6,25 м

 б) 6,75 м в) 4,75 м г) 5,80 м

15

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

 а) реабилитация б) рекреация в) реадаптация г) реорганизация

В каком виде спорта не используется ракетка?

 а) теннис б) сквош в) софтбол г) бадминтон

15

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? в 1952 году

 а) в 1980 году в) в 1984 году г) в 1992 году

15

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

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

15

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

 а) в вольной борьбе

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

- 16
 в волейболе
 в спортивной гимнастике

г) в плавании

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

- а) спортивный отбор
 б) контрольная прикидка

в) просмотр

г) спортивная ориентация

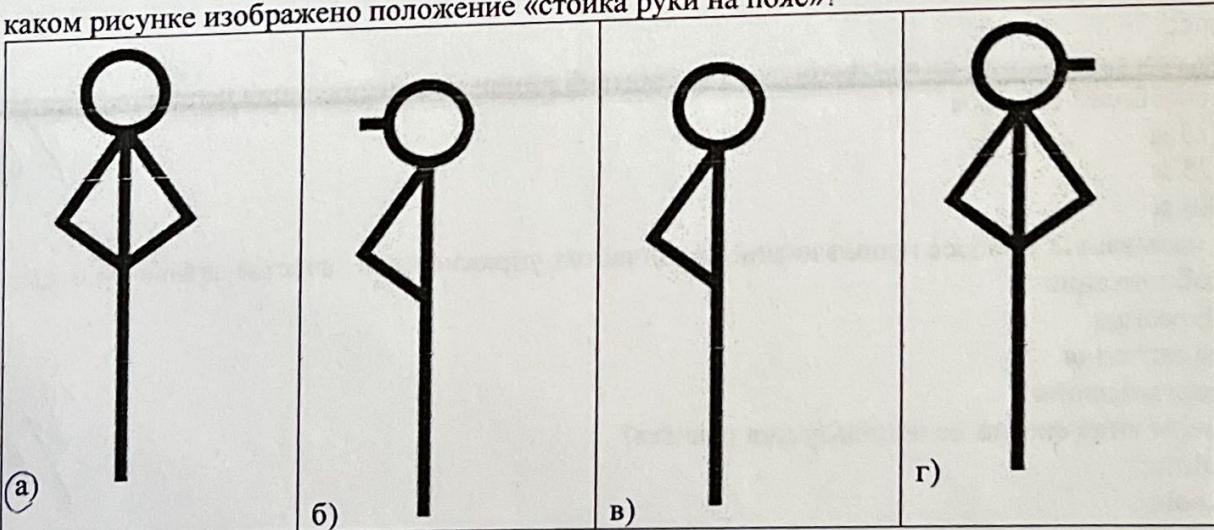
Какого технического приёма не существует в баскетболе?

- 17
 а) выбивание мяча
 б) передача мяча
 в) бросок мяча
 г) подача мяча

В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.

- б) в 1920 г.
 в) в 1932 г.
 г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

- а) глобальному
 б) локальному
 в) региональному
 г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это *Ахилл*

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его *награды*

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина? *вратарь*

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами.

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	A) булавы /
2) художественная гимнастика	Б) брусья /
	В) бревно /
	Г) конь /
	Д) лента /
	Е) кольца /
	Ж) обруч /
	З) мяч /
	И) перекладина /
	К) скакалка /

88

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами.

1) подтягивание	А) ловкость /
2) челночный бег	Б) быстрота 4
3) бег на 2000 м	В) сила /
4) бег на 100 м	Г) гибкость 5
5) наклон вперёд	Д) выносливость 3

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	А) Сочи 3
2) 1956 г	Б) Шамони 2
3) 1994 г	В) Лиллехаммер 4
4) 2014 г	Г) Кортинод'Ампеццо 1

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке (а) хоккей на траве

- б) баскетбол
в) пляжный волейбол
г) волейбол
д) гандбол

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

$$1) 80 \cdot 12 = 960$$

$$2) 960 \cdot 3 = 2880 \text{ кг}$$

Ответ: 2880 кг.

405

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья
 б) бревно
 в) конь

Г) кольца

Какой из видов спорта относится к борьбе?

а) карате

б) ушу

в) бокс

Г) самбо

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

а) на координацию движений

б) на скоростно-силовые способности

в) на быстроту двигательной реакции

г) на активную гибкость

С какого способа начинается комплексное плавание?

а) вольный стиль

б) баттерфляй

в) кроль на спине

г) брасс

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? @ 6,25 м

б) 6,75 м

в) 4,75 м

г) 5,80 м

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

а) реабилитация

б) рекреация

в) реадаптация

г) реорганизация

В каком виде спорта не используется ракетка?

а) теннис

б) сквош

в)ソフトбол

г) бадминтон

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? а) в 1952 году

б) в 1980 году

в) в 1984 году

г) в 1992 году

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) гандбол

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

а) в вольной борьбе

45

25

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

б) в волейболе

 в спортивной гимнастике

г) в плавании

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень

предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к

определенному роду спортивной деятельности (виду спорта)?

а) спортивный отбор

 б) контрольная прикидка

в) просмотр

г) спортивная ориентация

Какого технического приёма не существует в баскетболе?

а) выбивание мяча

б) передача мяча

в) бросок мяча

 г) подача мяча

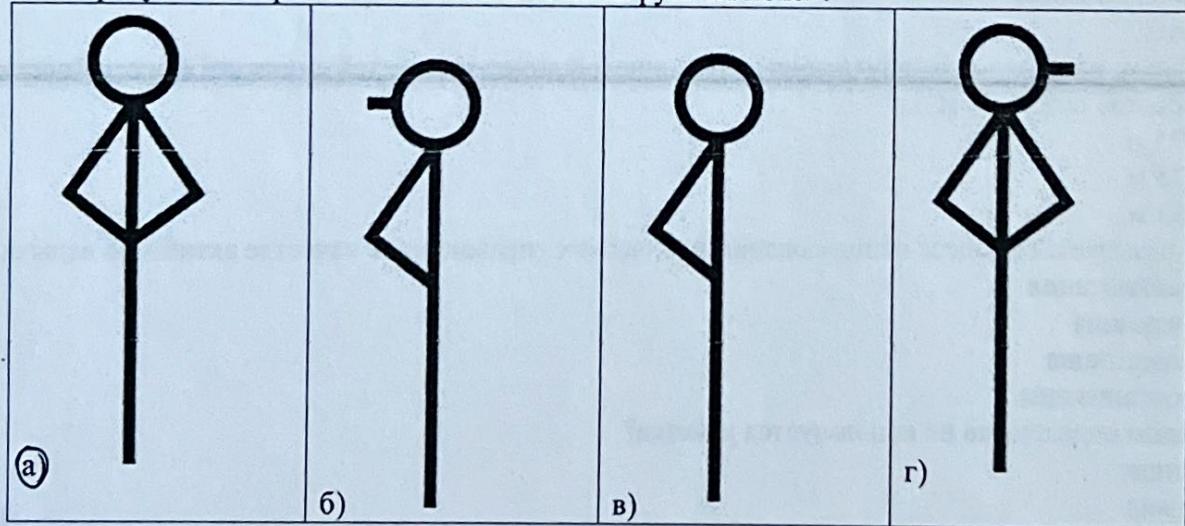
В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.

б) в 1920 г.

 в) в 1932 г.

г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

 а) глобальному

б) локальному

в) региональному

г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его ...

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина?

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами.

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.
Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	A) булавы
2) художественная гимнастика	Б) брусья
	В) бревно
	Г) конь
	Д) лента
	Е) кольца
	Ж) обруч
	З) мяч
	И) перекладина
	К) скакалка

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами.

1) подтягивание	A) ловкость
2) челночный бег	Б) быстрота
3) бег на 2000 м	В) сила
4) бег на 100 м	Г) гибкость
5) наклон вперёд	Д) выносливость

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	A) Сочи
2) 1956 г	Б) Шамони
3) 1994 г	В) Лиллехаммер
4) 2014 г	Г) Кортинод'Ампеццо

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимального количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке. а)

хоккей на траве

б) баскетбол 1

в) пляжный волейбол 1

г) волейбол 3

д) гандбол 4

125.

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений.

Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

$$80 : 12 = 6.67$$

$$6.67 \times 3 = 20.01$$

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 уч.г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья
 б) бревно

в) конь

г) кольца

Какой из видов спорта относится к борьбе?

а) карате

б) ушу

в) бокс

г) самбо

На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

а) на координацию движений

б) на скоростно-силовые способности

в) на быстроту двигательной реакции

г) на активную гибкость

С какого способа начинается комплексное плавание?

а) вольный стиль

б) баттерфляй

в) кроль на спине

г) брасс

На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? а) 6,25 м

б) 6,75 м

в) 4,75 м

г) 5,80 м

Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

а) реабилитация

б) рекреация

в) реадаптация

г) реорганизация

В каком виде спорта не используется ракетка?

а) теннис

б) сквош

в) софтбол

г) бадминтон

В каком году советские спортсмены бойкотировали Игры Олимпиады? а) в 1952 году

б) в 1980 году

в) в 1984 году

г) в 1992 году

В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) гандбол

В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

а) в вольной борьбе

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

- б) в волейболе
- в) в спортивной гимнастике
- г) в плавании

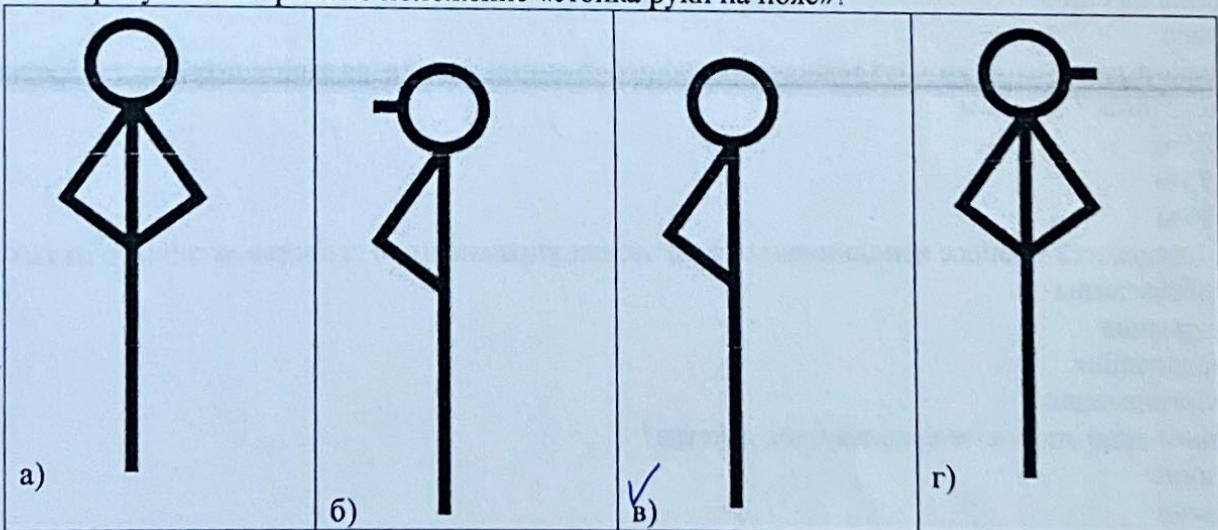
Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка; подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

- а) спортивный отбор
 - б) контрольная прикидка
 - в) просмотр
 - г) спортивная ориентация
- Какого технического приёма не существует в баскетболе?
- а) выбивание мяча
 - б) передача мяча
 - в) бросок мяча
 - г) подача мяча

В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва? а) в 1908 г.
б) в 1920 г.

- в) в 1932 г.
- г) в 1936 г.

На каком рисунке изображено положение «стойка руки на пояс»?



К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

- а) глобальному
- б) локальному
- в) региональному
- г) местному

Победитель античных Олимпийских игр – это *лев Яшин*

Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его ...*достижение*

Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина? *зачётка*

Напишите номер Олимпиады 2020 года арабскими цифрами. *XX*.

Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь

029 из 008

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2022–2023 уч. г.

Школьный этап. 9 классы

(оборудование).

1) спортивная гимнастика	<i>К), 3); Е), А)</i>	A) булавы
2) художественная гимнастика	<i>g); нс); и); П; б);</i>	B) брусья
		В) бревно
		Г) конь
		Д) лента
		Е) кольца
		Ж) обруч
		З) мяч
		И) перекладина
		К) скакалка

Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных степеней и физическими качествами.

1) подтягивание	<i>F) A)</i>	A) ловкость
2) челночный бег	<i>б)</i>	Б) быстрота
3) бег на 2000 м	<i>б)</i>	В) сила
4) бег на 100 м	<i>д)</i>	Г) гибкость
5) наклон вперёд	<i>г)</i>	Д) выносливость

Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр.

1) 1924 г	<i>В)</i>	A) Сочи
2) 1956 г	<i>б)</i>	Б) Шамони
3) 1994 г	<i>г)</i>	В) Лиллехаммер
4) 2014 г	<i>А)</i>	Г) Кортинод'Ампеццо

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимального количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке. а) 2

хоккей на траве

б) баскетбол

в) пляжный волейбол

г) волейбол

д) гандбол

Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений.

Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

240 кг.

08 ФЧЗ001 245

Олимпиада по физической культуре 7 - 8 класс 2022-2023 учебный год

Время выполнения заданий – 45 минут.

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- (а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
(б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
г) год проведения Олимпийских игр.

2. Слово «Паралимпийские» игры произошло от слияния двух слов «raga» и «olympic» и обозначают...

- а) вторые Олимпийские игры;
в) двойные Олимпийские игры; (б) парные Олимпийские игры;
г) совместные Олимпийские игры.

3. Слово «гимнастика» означает:

- а) занятия на снарядах; б) обнаженный;
в) одетый в трико (г) занятия с предметами.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на...

- а) формирование правильной осанки; б) гармоническое развитие человека;
(б) всестороннее развитие физических качеств; г) достижение высоких спортивных результатов.

5. Осанкой принято называть ...

- (а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
б) привычную позу человека в вертикальном положении; в) пружинные характеристики позвоночника и стоп; г) силуэт человека.

6. Жизненная ёмкость легких измеряется...

- (а) в кубических сантиметрах; б) в метрах; в) в килограммах; г) в литрах.

7. Первый прием солнечной ванны продолжается...

- а) 1 - 2 мин; (б) 1 - 2 часа; в) 5 - 7 мин г) 2 - 3 часа

8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

- а) состояния окружающей среды; б) деятельности учреждений здравоохранения;
в) наследственности; (г) образа жизни.

9. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол; б) хоккей; (в) баскетбол; г) водное поло.

10. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться...

- (а) на мат, мягко на носки, пружинисто приседая; б) на мат, полностью выпрямляя ноги в коленях; в) на мат, мягко на пятки; г) на мат в положение основной стойки.

11. Каждое упражнение утренней гимнастики, чтобы это не приводило к утомлению, необходимо выполнять...

- а) 16-18 раз; б) 18-20 раз; (в) 8-12 раз; г) 22-24 раза.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- (а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;
в) владеют навыками выполнения движения; г) не умеют владеть своими эмоциями.

13. В программу современного пятиборья не входит...

- а) стрельба; б) фехтование; (в) гимнастика; г) верховая езда.

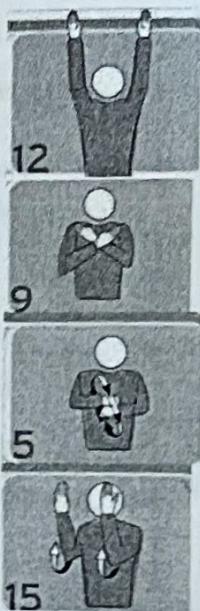
14. В шахматах «блиц» означает:

- а) фигура; б) молниеносная игра; в) дебютная новинка; (г) подавляющее преимущество.

15. Конец партии в волейболе соответствует жесту судьи...

08 ФЧЗО01

а) поднять обе руки вертикально вверх, ладонями вперед



26 б) скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью

в) круговое движение предплечий друг вокруг друга

г) поднять предплечья вертикально с открытыми ладонями, обращенными к корпусу

16. В Рио-де-Жанейро наши спортсмены завоевали медалей...

а) 61; б) 56; в) 54; г) 65.

17. Этапы закаливания водой:

а) обтирание, обливание, душ, купание; б) обливание, душ, купание, обтирание;

в) душ, купание, обливание, обтирание; г) обтирание, обливание, купание, душ.

18. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

27. Б) Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)

19. Прыжок в длину с разбега делится на фазы: я не помню задания
разбег, толчек, полет, приземление

20. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования...

разбег, толчек, полет, приземление

21. В плавании старт с тумбочки выполняется для способов: богатый

старт, краем, боком, старт с воды

22. В I Олимпийских играх современности не принимали участие

я, мой друг, мама, папа, брат и сестра.

23. Задание на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»)

24. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших олимпийские медали в Рио-де-Жанейро:

Фамилии	Вид спорта
А – Майкл Фелпс	1. Синхронное плавание
Б – Алия Мустафина	2. Лёгкая атлетика
В – Маргарита Мамун	3. Плавание
Г – Усейн Болт	4. Художественная гимнастика
Д – Наталья Ищенко	5. Спортивная гимнастика
Е – Александр Лесун	6. Современная пятиборье

Ответ: А - 4 Б - 3 В - 6
 Г - 2 Е - 5

ОФИЗОО1

A	Б	В	Г	Д	Е
4	1	3	2	6	5

Г) Задание процессуального или алгоритмического толка

24. Основная часть урока по общей физической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

Физические качества:

1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.
 а) 1, 2, 3, 4; б) 3, 2, 4, 1; в) 2, 3, 1, 4; г) 4, 2, 3, 1.

Д) Задание, связанное с перечислением

25. Перечислите субъективные показатели самоконтроля: я не знаю

т. к. просто не знаю

Олимпиада по физической культуре 7 - 8 класс 2022-2023 учебный год

Время выполнения заданий – 45 минут.

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...
- соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - год проведения Олимпийских игр.
2. Слово «Паралимпийские» игры произошло от слияния двух слов «*raga*» и «*olympic*» и обозначают...

- вторые Олимпийские игры;
 - двойные Олимпийские игры;
 - Слово «гимнастика» означает:
- занятия на снарядах;
 - одетый в трико;
 - обнаженный;
 - занятия с предметами.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на...

- формирование правильной осанки; б) гармоническое развитие человека;
- всестороннее развитие физических качеств; г) достижение высоких спортивных результатов.

5. Осанкой принято называть ...

- качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- привычную позу человека в вертикальном положении; в) пружинные характеристики позвоночника и стоп; г) силуэт человека.

6. Жизненная ёмкость легких измеряется...

- в кубических сантиметрах; б) в метрах; в) в килограммах; г) в литрах.

7. Первый прием солнечной ванны продолжается...

- 1 - 2 мин;
- 1 - 2 часа;
- 5 - 7 мин
- 2 - 3 часа

8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

- составления окружающей среды;
- деятельности учреждений здравоохранения;
- наследственности;
- образа жизни.

9. В какой спортивной игре нет вратаря?

- футбол;
- хоккей;
- баскетбол;
- водное поло.

10. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться...

- на мат, мягко на носки, пружинисто приседая;
- на мат, полностью выпрямляя ноги в коленях;
- на мат, мягко на пятки;
- на мат в положение основной стойки.

11. Каждое упражнение утренней гимнастики, чтобы это не приводило к утомлению, необходимо выполнять...

- 16-18 раз;
- 18-20 раз;
- 8-12 раз;
- 22-24 раза.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- переоценивают свои возможности;
- следуют указаниям преподавателя;
- владеют навыками выполнения движения;
- не умеют владеть своими эмоциями.

13. В программу современного пятиборья не входит...

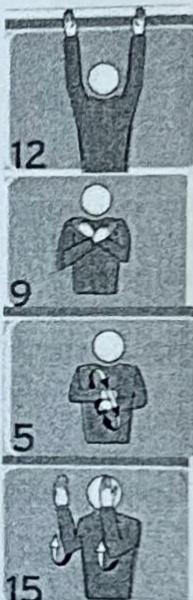
- стрельба;
- фехтование;
- гимнастика;
- верховая езда.

14. В шахматах «блиц» означает:

- фигура;
- молниеносная игра;
- дебютная новинка;
- подавляющее преимущество.

15. Конец партии в волейболе соответствует жесту судьи...

15 а) поднять обе руки вертикально вверх, ладонями вперед



б) скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью

в) круговое движение предплечий друг вокруг друга

г) поднять предплечья вертикально с открытыми ладонями, обращенными к корпусу

16. В Рио-де-Жанейро наши спортсмены завоевали медалей...

а) 61; б) 56; в) 54;

г) 65.

17. Этапы закаливания водой:

а) обтирание, обливание, душ, купание; б) обливание, душ, купание, обтирание;
в) душ, купание, обливание, обтирание; г) обтирание, обливание, купание, душ.

18. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Б) Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)

19. Прыжок в длину с разбега делится на фазы: 1. Разбег, 2. Прыжок.

20. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования...
Подсчет очков.

21. В плавании старт с тумбочки выполняется для способов: _____

, старт с воды

22. В I Олимпийских играх современности не принимали участие
Девушки и женщины.

В) Задание на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»)

23. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших олимпийские медали в Рио-де-Жанейро:

Фамилии	Вид спорта
А – Майкл Фелпс	1. Синхронное плавание
Б – Алия Мустафина	2. Лёгкая атлетика
В – Маргарита Мамун	3. Плавание
Г – Усейн Болт	4. Художественная гимнастика
Д – Наталья Ищенко	5. Спортивная гимнастика
Е – Александр Лесун	6. Современная пятиборье

Ответ: А - 6; Б - 4; В - 1; Г - 3; Д - 5; Е - 2;

ОЗЧИЗОЛИ

A	Б	В	Г	Д	Е

Г) Задание процессуального или алгоритмического толка

24. Основная часть урока по общей физической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

Физические качества:

1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.
а) 1, 2, 3, 4; б) 3, 2, 4, 1; в) 2, 3, 1, 4; г) 4, 2, 3, 1.

Д) Задание, связанное с перечислением

25. Перечислите субъективные показатели самоконтроля: движение,

результат, полученный