



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{7-11} = \frac{20 \cdot 21}{37} \quad (11,4)$$

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в виси на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 +       |                  |     |     | ✓   |
| 2 +       | ✓                |     |     |     |
| 3 -       |                  |     |     | ✓   |
| 4 -       | ✓                |     |     |     |
| 5 -       | ✓                |     |     |     |
| 6 +       | ✓                |     |     |     |
| 7 +       |                  | ✓   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | ✓   |
| 9 -       |                  | ✓   |     |     |
| 10 -      |                  |     |     | ✓   |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | ✓   |     |     |
| 12 +      |                  |     | ✓   |     |
| 13 +      |                  |     | ✓   |     |
| 14 +      | ✓                |     |     |     |

85

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. Чудногный бег +

16. Потягивания +

17. Редки

18.

45

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

| 1   | 2   | 3   | 4   |
|-----|-----|-----|-----|
| а - | б + | в + | г - |

20.

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| з + | д + | е + | ж + | и + | к + |

21.

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| л - | м - | н - | о - | п + |

95

215





**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$x_{7-9\text{к}} = \frac{20 \cdot 16}{37} = \textcircled{8,6} \text{ М} \quad 1$$



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. **Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. **В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. **Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. **Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. **Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. **Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднятие туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. **Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | ✓                |     |     |     |
| 2 -       |                  |     | ✓   |     |
| 3 -       |                  | ✓   |     |     |
| 4 -       | ✓                |     |     |     |
| 5 -       | ✗                |     | ✓   |     |
| 6 -       |                  | ✗   |     | ✓   |
| 7 +       |                  | ✓   |     |     |
| 8 -       | ✓                |     |     |     |
| 9 +       |                  | ✗   |     | ✓   |
| 10 -      |                  | ✓   |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | ✓   |     |     |
| 12 -      |                  | ✓   |     |     |
| 13 +      |                  |     | ✓   |     |
| 14 +      | ✗                |     |     |     |

45

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. переводом лёгкий бсз —

16. —

17. Баскет бол —

18. —

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| б + | б + | г + | а + |

20.

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| в - | с + | а + | а + | г - | б - |

21.

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| б + | г + | а + | а + | в + |

125

165

Туринг

ФВ-7-3-М



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

X I-5A = (10,3) M



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

- 1. Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
- 2. Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
- 3. Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
- 4. Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
- 5. Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
- 6. Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
- 7. Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связи разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения. *Землетря*

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине? *Подтягивания*

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. *Устойчивое*

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | X                |     |     |     |
| 2 +       | X                |     |     |     |
| 3 -       | X                | X   | X   | X   |
| 4 -       |                  |     | X   | X   |
| 5 -       |                  | X   |     |     |
| 6 -       |                  |     | X   |     |
| 7 +       |                  | X   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | X   |
| 9 -       | X                |     |     |     |
| 10 +      | X                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 +      |                  |     | X   |     |
| 12 -      |                  | X   |     |     |
| 13 +      |                  |     | X   |     |
| 14 -      |                  | X   |     |     |

65

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. Этакета

16. Подмигивание +

17.

18. Усталение.

25

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| B + | б + | Г + | А + |

20.

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Г + | б + | г + | а + | б + | б + |

21.

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Г - | А - | б - | А + | б - |

115

195



Тур 3-4  
ФБ-7-8Д

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{7-8\text{Д}} = \frac{20 \cdot 19}{37} = 10,3$$



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения. *Скитской бег.*

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган. *Баскетбол*

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | ✓                |     |     |     |
| 2 -       |                  |     |     |     |
| 3 -       |                  | ✓   |     |     |
| 4 +       |                  | ✓   |     |     |
| 5 +       |                  |     | ✗   | ✓   |
| 6 +       | ✓                |     |     |     |
| 7 +       |                  | ✓   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | ✓   |
| 9 -       | ✗                |     | ✓   |     |
| 10 +      | ✓                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | ✓   |     |     |
| 12 -      |                  |     |     | ✓   |
| 13 +      |                  |     | ✓   |     |
| 14 -      |                  | ✓   |     |     |

75

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. Зимовый бел +

16. -

17. Баскетбол -

18. -

25

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| а - | б + | в - | г - |

20.

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| е + | з + | д + | а + | б + | в + |

21.

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| б + | з + | д + | а + | в + |

-15

105

195





93-4-3 N

Тригор

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{7-3} = \frac{20 \cdot 26}{37} = 14,1$$



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. **Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
  - а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. **В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
  - а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. **Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
  - а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. **Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
  - а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. **Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
  - а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. **Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
  - а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. **Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
  - а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       |                  | X   |     |     |
| 2 + ✓     | X                |     |     |     |
| 3 -       |                  | X   |     |     |
| 4 + ✓     |                  | X   |     |     |
| 5 + ✓     |                  |     |     | X   |
| 6 -       | X                |     |     | X   |
| 7 + ✓     |                  | X   |     |     |
| 8 + ✓     |                  |     |     | X   |
| 9 + ✓     |                  |     |     | X   |
| 10 + ✓    | X                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      | X                |     |     |     |
| 12 -      | X                |     |     |     |
| 13 + ✓    |                  |     | X   |     |
| 14 + ✓    | X                |     |     |     |

95

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. —

16. + ✓

фотомашинка

17. —

18. —

25

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1     | 2     | 3     | 4     |
| б + ✓ | б + ✓ | з + ✓ | а + ✓ |

20.

|       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| з + ✓ | с + ✓ | г + ✓ | а + ✓ | б + ✓ | в + ✓ |

21.

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
| б + ✓ | з + ✓ | г + ✓ | а + ✓ | в + ✓ |

155

265





ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{7-8} = \frac{20 \cdot 19}{37} = 10,3$$

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное



8. **Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. **В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. **Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. **Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. **Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. **Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. **Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в виси на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

### БЛАНК ОТВЕТОВ:

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса |   | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|---|------------------|-----|-----|-----|
|           |   | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1         | - | а                |     |     |     |
| 2         | - |                  | б   |     |     |
| 3         | - |                  | б   |     |     |
| 4         | + |                  |     | б   |     |
| 5         | - |                  | б   |     |     |
| 6         | - |                  |     |     | 2   |
| 7         | - |                  |     | б   |     |
| 8         | + |                  |     |     | 2   |
| 9         | + |                  |     |     | 2   |
| 10        | - |                  |     |     | 2   |

| № вопроса |   | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|---|------------------|-----|-----|-----|
|           |   | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11        | - |                  | б   |     |     |
| 12        | - |                  | б   |     |     |
| 13        | + |                  |     | б   |     |
| 14        | - |                  | б   |     |     |

45

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

15. —

---

16. Подтягивание +

---

17. —

---

18. —

---

25

#### III. Задания на установление соответствия между понятиями

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 19. | 1   | 2   | 3   | 4   |
|     | А - | б + | Г + | В - |

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 20. | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|     | Г + | е + | д + | а + | б + | в + |

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 21. | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
|     | б + | Г + | д + | А + | В + |

135

195







93-8-7-11

Турин

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. **Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. **В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. **Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. **Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. **Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. **Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. **Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | ✓                |     |     |     |
| 2 -       |                  |     | ✓   |     |
| 3 +       |                  |     | ✓   |     |
| 4 -       |                  |     |     | ✓   |
| 5 +       |                  |     |     | ✓   |
| 6 +       | ✓                |     |     |     |
| 7 +       |                  | ✓   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | ✓   |
| 9 -       | ✓                |     |     |     |
| 10 -      |                  |     |     | ✓   |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 +      |                  |     | ✓   |     |
| 12 -      | ✓                |     |     |     |
| 13 +      |                  |     | ✓   |     |
| 14 +      | ✓                |     |     |     |

80.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. Челночный бег +

16. Плавание +

17. Дельфин -

18. -

40.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| а | б | в | г |
| - | + | + | - |

20.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| а | б | в | г | д | е |
| + | + | + | + | + | + |

21.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| а | б | в | г | д |
| - | - | + | + | + |

110.

230.





Тцмз

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное



8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднятие туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 +       |                  |     |     | X   |
| 2 -       |                  |     | X   |     |
| 3 +       |                  |     | X   |     |
| 4 +       |                  | X   |     |     |
| 5 +       |                  |     |     | X   |
| 6 +       | X                |     |     |     |
| 7 +       |                  | X   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | X   |
| 9 +       |                  |     |     | X   |
| 10 +      | X                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | X   |     |     |
| 12 +      |                  |     | X   |     |
| 13 +      |                  |     | X   |     |
| 14 -      |                  | X   |     |     |

115.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. Телесный бор +

16. Подпрыгивание +

17. Баскетбол -

18. Футбол -

45.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|              |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|
| 1 ✓          | 2 ✓ | 3 ✓ | 4 ✓ |
| <del>А</del> | Б   | Г   | В   |
| -            | +   | +   | -   |

20.

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

21.

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 ✓ | 2 ✓ | 3 ✓ | 4 ✓ | 5 ✓ |
| Б   | Г   | А   | А   | В   |
| +   | +   | +   | +   | +   |

135.

285.







ФЗ-8-4-М

Турнир

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров



**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | X                |     |     |     |
| 2 +       | X                |     |     |     |
| 3 -       |                  |     |     | X   |
| 4 +       |                  | X   |     |     |
| 5 +       |                  |     |     | X   |
| 6 +       | X                |     |     |     |
| 7 -       |                  |     | X   |     |
| 8 +       |                  |     |     | X   |
| 9 -       | X                |     |     |     |
| 10 +      | X                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      | X                |     |     |     |
| 12 +      |                  |     | X   |     |
| 13 +      |                  |     | X   |     |
| 14 +      | X                |     |     |     |

95.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. ~~Оран~~ ~~Орнатарование~~ Спортивное ориентирование —

16. Подтягивание в туловища виса на перекладине в положение сто стоя +

17. Бейсбол —

18. Утренняя гимнастическая ~~рутина~~ гимнастика

25.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| 1              | 2 | 3 | 4 |
| <del>В</del> В | Б | Г | А |
| +              | + | + | + |

20.

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

21.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Б | Г | Д | А | В |
| + | + | + | + | + |

155.

265.





Тур 13

43-8-111

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выборный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное



8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднятие туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 +       |                  |     |     | X   |
| 2 -       |                  | X   |     |     |
| 3 -       |                  |     |     | X   |
| 4 -       |                  |     | X   |     |
| 5 -       |                  | X   |     |     |
| 6 -       |                  | X   |     |     |
| 7 +       |                  | X   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | X   |
| 9 -       |                  | X   |     |     |
| 10 -      |                  | X   |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | X   |     |     |
| 12 +      |                  |     | X   |     |
| 13 +      |                  |     | X   |     |
| 14 +      | X                |     |     |     |

65.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. спрыгивать на лыжи, когда производится за старту, чтобы избежать.

16. командам. +

17. футбол -

25.

18. -

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| б | с | л | а |
| + | + | + | + |

20.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| л | с | г | а | б | в |
| + | - | + | + | - | - |

21.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| б | г | л | а | в |
| + | - | - | + | + |

-16.

105.

185.







70-0-7-2

Тур 3

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

- 1. Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
- 2. Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
- 3. Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
- 4. Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
- 5. Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
- 6. Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
- 7. Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

8. **Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. **В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. **Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. **Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. **Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. **Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднятие туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. **Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |



**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 +       |                  |     |     | +   |
| 2 -       |                  |     | +   |     |
| 3 -       | +                |     |     |     |
| 4 +       |                  | +   |     |     |
| 5 -       | +                |     |     |     |
| 6 +       | +                |     |     |     |
| 7 -       |                  |     | +   |     |
| 8 -       |                  | +   |     |     |
| 9 +       |                  |     |     | +   |
| 10 -      |                  |     |     | +   |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  | +   |     |     |
| 12 +      |                  |     | +   |     |
| 13 -      |                  | +   |     |     |
| 14 +      | +                |     |     |     |

65.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|    |    |    |   |
|----|----|----|---|
| 1  | 2  | 3  | 4 |
| 2. | 8. | 6. | а |
| -  | +  | -  | + |

20.

|    |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|----|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  |
| 8. | е | g | а | 2 | 6. |
| -  | + | + | + | - | +  |

21.

|    |    |    |   |   |
|----|----|----|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4 | 5 |
| 8. | а. | g. | 2 | 6 |
| 8  | 2  | g  | а |   |
| +  | +  | +  | + | + |

175.





43-8-8 N

Треть

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
2. **Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
3. **Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
4. **Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
5. **Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
6. **Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
7. **Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное



8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднимание туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.

18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 40 м × 20 м  | А) баскетбол |
| 2) 120 м × 90 м | Б) футбол    |
| 3) 18 м × 9 м   | В) гандбол   |
| 4) 28 м × 15 м  | Г) волейбол  |

20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) легкая атлетика  | а) ринг    |
| 2) теннис           | б) трасса  |
| 3) фигурное катание | в) тир     |
| 4) бокс             | г) стадион |
| 5) лыжные гонки     | д) каток   |
| 6) стрельба         | е) корт    |

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1) в висе на перекладине поднимание ног | А) гибкость     |
| 2) бег на лыжах 2000 м                  | Б) сила         |
| 3) старты по сигналу                    | В) ловкость     |
| 4) наклоны в стороны                    | Г) выносливость |
| 5) жонглирование тремя мячами           | Д) быстрота     |

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1 -       | ✓                |     |     |     |
| 2 -       |                  |     | ✓   |     |
| 3 -       |                  | ✓   |     |     |
| 4 +       |                  | ✓   |     |     |
| 5 +       |                  |     |     | ✓   |
| 6 -       |                  |     |     | ✓   |
| 7 +       |                  | ✓   |     |     |
| 8 +       |                  |     |     | ✓   |
| 9 -       |                  | ✓   |     |     |
| 10 +      | ✓                |     |     |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 11 -      |                  |     |     | ✓   |
| 12 +      |                  |     | ✓   |     |
| 13 +      |                  |     | ✓   |     |
| 14 +      |                  |     | ✓   |     |

75.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15. гелиевый баллон +

16.

контрячивание +

17.

18.

45.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| б | в | г | а |
| - | - | + | + |

20.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| л | е | д | а | б | в |
| + | + | + | + | + | + |

21.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| б | г | а | а | в |
| + | + | + | + | + |

135.

245.







ФЗ-9-У-М

Криз

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?**
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. **В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?**
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. **В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?**
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. **В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?**
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. **Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?**
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. **Какое из утверждений сформулировано некорректно?**
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.



**III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        | +                |     |     |     | 6.        |                  |     | +   |     |
| 2.        | +                |     |     | +   | 7.        | +                |     |     |     |
| 3.        |                  |     | +   |     | 8.        | +                |     |     | +   |
| 4.        |                  |     |     | +   | 9.        |                  |     |     | +   |
| 5.        |                  |     | +   |     |           |                  |     |     |     |

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. Борьба

11. Тренинг.

12. страх.

13. Дивестарт

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |    |   |   |   |    |    |   |    |
|---|---|----|---|---|---|----|----|---|----|
| 4 | 9 | 64 | 8 | 5 | 3 | 15 | 30 | 4 | 10 |
|---|---|----|---|---|---|----|----|---|----|

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| в | б | г | д | а | ж |

16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в | д | б | г | а |

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.A 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| ж    | з  | г  | и  | рб |

17.B 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| д    | з  | в  | г  | б  |



ФЗ-9-3-М

ТШЗ.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартера.

### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**

И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Упражнение Б.**

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*



**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | ✓   |     |     | 6.        |                  |     | ✓   |     |
| 2.        | ✓                |     |     |     | 7.        |                  |     |     | ✓   |
| 3.        |                  |     | ✓   |     | 8.        | ✓                |     |     |     |
| 4.        |                  | ✓   |     |     | 9.        |                  | ✓   |     | ✗   |
| 5.        |                  |     | ✓   |     |           |                  |     |     |     |

1000  
+  
48

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. \_\_\_\_\_  
11. \_\_\_\_\_  
12. \_\_\_\_\_  
13. \_\_\_\_\_

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

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

  
+ + + + + +
16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Б | А | В | Д | Г |

  
- + - + +

68  
305

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

- 17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| Б    | В  | О  | Д  | Ж  |
- 17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Е  | А  | Г  | Б  |

18. Присели в длину

19. 1)  $123 : 100 = 1,23$

2)  $1,23 \cdot 85 = 104,55 \approx 80$

0,55  
15  
6  
14,5





Трунц.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. *Троеборье*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *Белки, жиры, углеводы.*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания. *Сила воли*
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *Фальстарт*

### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это... 2 948 537 10 6 1

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта                |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля 4  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание 6      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба 1  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика 5 |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование 2            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика 3       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы 2  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества 3   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям 1  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности 5  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта 4 |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**




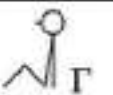






И.П. – сед

1. – сед углом  $\delta$

2. – И.П.  $\alpha$

3. – сед согнув ноги  $\angle$

4. – И.П.  $\alpha\angle$

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**



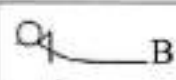





И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках  $\delta$

2. – И.П.  $\alpha$

3. – упор лёжа на бедрах  $\angle$

4. – И.П.  $\delta$

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике. *в длину, в высоту, с шестом*

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц). *203 кг*

$$\begin{array}{r}
 1,23 \\
 \times 5 \\
 \hline
 6,15 \\
 \hline
 5
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 \times 12,3 \\
 \quad 6 \\
 \hline
 + 73,8 \\
 \hline
 78,8 \\
 + 6,15 \\
 \hline
 79,95
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 123,0 \\
 10\% - 12,3 \\
 1\% - 1,23 \\
 \hline
 \times 123 \\
 \quad 79,95 \\
 \hline
 202,95
 \end{array}$$

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  |     | X   |     | 6.        |                  |     |     | X   |
| 2.        |                  | X   |     |     | 7.        |                  | X   |     |     |
| 3.        |                  |     | X   |     | 8.        | X                |     |     | X   |
| 4.        | X                |     |     |     | 9.        | X                |     |     |     |
| 5.        |                  |     | X   |     |           |                  |     |     |     |

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. Троеборье.

11. ~~Бокс~~ ~~метан~~ ушлевода

12. Сила воли.

13. Ральшстарт.

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 2 9 4 8 5 3 7 10 6 1.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| в | г | д | а | л | б |
| + | + | - | - | + | + |

16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в | а | б | г | л |
| + | + | + | + | + |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17.A 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | б  | а  | л  | и  |

17.B 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | б  | а  | л  | г  |

18. Присели в длину присели в высоту присели в ширину.

19. 203 м.

11 6

205

100

68

40

45  
55

05



Триггер



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

### **III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### **IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**


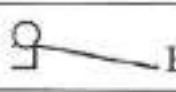
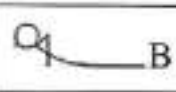


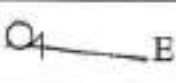
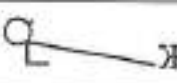

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).



**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        | а                |     |     |     | 6.        |                  |     |     | в   |
| 2.        |                  |     | б   |     | 7.        | а                |     |     |     |
| 3.        |                  |     |     | г   | 8.        | а                |     |     |     |
| 4.        | а                |     |     |     | 9.        |                  | б   |     |     |
| 5.        |                  |     | б   |     |           |                  |     |     |     |

+  
+  
+  
+  
+  
4d

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. Трцатлоч \_\_\_\_\_  
 11. Белки \_\_\_\_\_  
 12. Напрузка \_\_\_\_\_  
 13. Внимание \_\_\_\_\_

+  
+  
+  
+  
2d

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| е | д | в | а | г | ж |

  
 -                      +                      -                      -                      +                      +
16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| д | а | б | в | г |

  
 -                      +                      -                      -                      +

+  
3d  
2d

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

- 17.A 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| ж    | б  | з  | г  | д. |
- 17.B 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| а    | б  | в  | г  | д. |

18. Прыжок с шестом  
 прыжок в длину  
 прыжок с разбега в длину

19. 80 кг.

15





Ф3 - 4 - 11 X

Трунцера

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- вывих
  - перелом
  - рана
  - ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - прыжок в длину с разбега
  - стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- увеличить частоту шагов
  - увеличить дистанцию
  - увеличить длину шагов
  - увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.



### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**


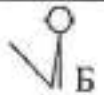



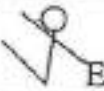
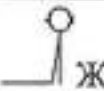



И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике. *прыжок в длину с места, прыжок на шесте, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с полосу*

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

1,23 т - 100% от веса

$$\begin{array}{r}
 1,23 \\
 \times 65 \\
 \hline
 615 \\
 738 \\
 \hline
 79,95
 \end{array}$$

79,95 ≈ 80 т. вес штанги

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | ×   |     |     | 6.        |                  | ×   |     |     |
| 2.        | ×                |     |     |     | 7.        |                  | ×   |     |     |
| 3.        |                  |     | ×   |     | 8.        | ×                |     |     |     |
| 4.        | ×                |     |     |     | 9.        |                  | ×   |     |     |
| 5.        |                  |     | ×   |     |           |                  |     |     |     |

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. триатлон

11. Бенкс

12. характер

13. франш-старт

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 2 | 9 | 4 | 8 | 6 | 1 | 5 | 3 | 7 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| б | д | е | а | в | г |

16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в | а | б | д | г |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| ж    | б  | ж  | г  | ж  |

17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| а    | б  | а  | г  | а  |

22



43-9-82

ММЗ

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. **В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?**
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. **В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?**
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. **В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?**
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. **В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?**
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. **Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?**
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. **Какое из утверждений сформулировано некорректно?**
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

### **III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### **IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**







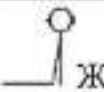



И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*



### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | +   |     |     | 6.        |                  |     |     | +   |
| 2.        | +                |     |     |     | 7.        | +                |     |     |     |
| 3.        |                  | +   |     |     | 8.        | +                |     |     | +   |
| 4.        |                  | +   |     |     | 9.        |                  | +   |     |     |
| 5.        |                  |     | +   |     |           |                  |     |     |     |

+  
+  
+  
+  
40

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. \_\_\_\_\_  
 11. Ушаковы  
 12. Самоденко  
 13. \_\_\_\_\_

+  
+  
40

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 2 | 5 | 3 | 7 | 10 | 9 | 4 | 8 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

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

16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В | А | Б | Д | Г |

35  
20  
50

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А Ж  | Б  | Ж  | Г  | Ж  |

17.Б 

|       |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|
| И.П.  | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А Ж Ж | Б  | А  | Г  | А  |

+ 30

18. Проток в высоту;  
 Проток с шестом;  
 Проток через барьер;  
 Проток в длину с разбега.

— 1,50

22,5     6     19,5





Триш

12,5

ФРЗ-10-11-11

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
а) Кладей  
 б) Алфей  
в) Гея  
г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
 а) бег на короткие дистанции  
б) тройной прыжок  
в) марафон  
г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) волейбол  
б) велоспорт  
в) стрельба из лука  
 г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
а) керлинг  
б) прыжки в воду  
в) плавание  
 г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
а) от неизвестного к известному  
 б) от неосвоенного к освоенному  
в) от известного к неизвестному  
г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
 б) спортивная обувь должна быть легкой  
в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. *лёгкая атлетика.*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *углеводы*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания. *дисциплина*
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартера. *фальстарт*



### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 101. на сигналы   | 9. 6. и реагировать |
| 12. способность   | 4 7. отрезок        |
| 33. минимальный   | 8 8. действия       |
| 7 4. двигательные | 6 9. выполнять      |
| 2 5. за           | 5 10. времени       |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены                      | Виды спорта              |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин <b>Б</b>   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков <b>В</b> | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев <b>Б</b>   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка <b>Б</b>        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов <b>А</b>       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова <b>Г</b>   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры                   | Определения терминов  |
|---|---|
| 1) техническая подготовка <b>Д</b>            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия <b>А</b>              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка <b>Б</b>       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка <b>В</b> | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка <b>Г</b>        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом Б

2 – И.П. В

3. – сед согнув ноги Г

4. – И.П. Д

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**



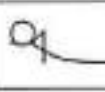


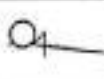
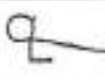

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках В В

2 – И.П. А

3. – упор лёжа на бедрах Г

4. – И.П. Д

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

*Прыжки в длину*

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

$$\begin{aligned}
 & 123 - 107 \\
 & x - 65\% \quad 123 \cdot 0,65 \\
 & \quad \quad \quad = 80 \\
 & \quad \quad \quad = 73,95 \\
 & \quad \quad \quad = 74
 \end{aligned}$$

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | X   |     |     | 6.        |                  | X   |     |     |
| 2.        | X                |     |     |     | 7.        | X                |     |     |     |
| 3.        |                  | /   |     | X   | 8.        | X                |     |     |     |
| 4.        |                  |     |     | X   | 9.        |                  | X   |     |     |
| 5.        |                  | X   |     |     |           |                  |     |     |     |

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

|                     |   |
|---------------------|---|
| 10. лёгкая атлетика | 0 |
| 11. Улеводье        | 1 |
| 12. дисциплина      | 0 |
| 13. Фанстарт        | 1 |

**III. Задание на установление последовательности слов**

|     |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| 14. | 2 | 5 | 3 | 7 | 10 | 9 | 4 | 8 | 6 | 1 | 3 |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 |
|     | В | Г | Б | Е | А | Г |   |
|     | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 |   |
|     | Г | А | Б | В | Г |   |   |
|     | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |   |   |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

|      |      |    |    |    |    |   |
|------|------|----|----|----|----|---|
| 17.A | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      | ж    | Б  | БК | Г  | У  |   |
| 17.B | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      | А    | Е  | А  | В  | Г  |   |

18 - 0,5

19 - 0



Туринг. 6 QP3-10-10-М  
803 справка.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
а) Кладей  
 б) Алфей  
в) Гея  
г) Эвротас
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
а) бег на короткие дистанции  
б) тройной прыжок  
в) марафон  
г) метание диска
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) волейбол  
б) велоспорт  
 в) стрельба из лука  
г) вольная борьба
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
 а) керлинг  
б) прыжки в воду  
в) плавание  
г) бобслей
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
а) от неизвестного к известному  
б) от неосвоенного к освоенному  
 в) от известного к неизвестному  
г) от сложного к простому
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
б) спортивная обувь должна быть легкой  
 в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

**III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**





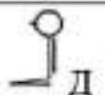





И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*



### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1         |                  | X   |     |     | 6.        |                  |     | X   |     |
| 0         | 2.               |     |     |     | 7.        |                  | X   |     |     |
| 1         | 3.               |     |     | X   | 8.        |                  |     |     |     |
| 1         | 4.               | X   |     |     | 9.        |                  |     |     | X   |
| 1         | 5.               |     |     | X   |           |                  |     |     |     |

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. \_\_\_\_\_ 0
11. \_\_\_\_\_ 0
12. \_\_\_\_\_ 0
13. Подготовка к старту. Занять дистанцию. 0

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 9 | 6 | 1 | 5 | 3 | 7 | 10 | 4 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

 0

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|   |   |   |   |   |   |

 0

16. 

|   |     |   |   |   |
|---|-----|---|---|---|
| 1 | 2   | 3 | 4 | 5 |
| A | B B | B | Г | A |

 1

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

- 17.A 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| Ac   | B  |    | A  |    |

 0

- 17.B 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| A    | E  |    | A  |    |

 0





Турингер 13 ФФЗ-10-5-М

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному ✓
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

ω.



**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

- «Быстрота» – это...
- |                 |     |                  |
|-----------------|-----|------------------|
| 1. на сигналы   | 8 ✓ | 6. и реагировать |
| 2. способность  | ✓   | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | ✓   | 8. действия      |
| 4. двигательные | ✓   | 9. выполнять     |
| 5. за           | ✓   | 10. времени      |

2, 9, 4, 5, 3, 1  
7, 40, 9, 1

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греско-римская борьба |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

3-6  
5-2  
4-9  
1-10  
2-8



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**


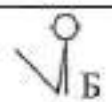

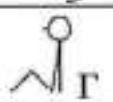
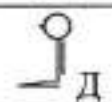

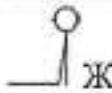



И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**



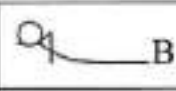





И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

$$123 \cdot \frac{100}{65} = \frac{123 \cdot 100}{65} =$$

$$\begin{array}{r} 123 \\ \times 65 \\ \hline 615 \\ 738 \\ \hline 7995 \end{array}$$

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  |     |     | X   | 6.        |                  |     |     | X   |
| 2.        | X                |     |     |     | 7.        |                  | X   |     |     |
| 3.        |                  | X   |     |     | 8.        | X                |     |     | X   |
| 4.        |                  |     |     | X   | 9.        |                  | X   |     | X   |
| 5.        |                  |     | X   |     |           |                  |     |     |     |

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

|     |                        |                   |   |
|-----|------------------------|-------------------|---|
| 10. | Стрельковые упражнения | Лесная гимнастика | 0 |
| 11. | Упражнения             |                   | 1 |
| 12. | Самонастройка          |                   | 0 |
| 13. | Рисование              |                   | 1 |

#### III. Задание на установление последовательности слов

|     |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 14. | 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 9 | 1 | 0 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

|     |   |   |   |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|-----|---|---|---|
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 2 |
|     | В | Б | А | Г   | Д | Е |   |
|     | 1 | 0 | 1 | 0   | 0 | 0 |   |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 2 |   |
|     | а | Б | В | г   | 2 |   |   |
|     | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 |   |   |

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

|      |      |    |    |    |    |   |
|------|------|----|----|----|----|---|
| 17.А | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      |      | Б  | РС | Г  | АД |   |
| 17.Б | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      |      | АЕ | А  | Б  | Д  |   |

VI.

18. Прыжки с разбега (5 шагов), прыжки в высоту 1

VII.

$$19. 123 \times \frac{100}{65} = \frac{123 \cdot 100}{65} = 189,23 \text{ (60) км.}$$

3



Без спонсор.  
Криз.

(15)

43-10-8 X

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
а) Кладей  
 б) Алфей  
в) Гея  
г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
а) бег на короткие дистанции  
б) тройной прыжок  
в) марафон  
 г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) волейбол  
б) велоспорт  
 в) стрельба из лука  
г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
 а) керлинг  
б) прыжки в воду  
в) плавание  
г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
а) от неизвестного к известному  
б) от неосвоенного к освоенному  
 в) от известного к неизвестному  
г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
б) спортивная обувь должна быть легкой  
в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
 г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *белок*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартера.

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

238153410.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены                      | Виды спорта              |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин <b>Б</b>   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков <b>В</b> | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев <b>А</b>   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка <b>Г</b>        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов <b>Д</b>       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова <b>Б</b>   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.


| Термины физической культуры                   | Определения терминов  |
|---|---|
| 1) техническая подготовка <b>Б</b>            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия <b>А</b>              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка <b>Б</b>       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка <b>Д</b> | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка <b>Д</b>        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом 

2 – И.П.


3. – сед согнув ноги 

4. – И.П.


|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках 

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах 

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | X   |     |     | 6.        |                  |     |     | X   |
| 2.        |                  |     |     | X   | 7.        |                  | X   |     |     |
| 3.        |                  |     | X   |     | 8.        | X                |     |     |     |
| 4.        | X                |     |     |     | 9.        |                  | X   |     |     |
| 5.        |                  |     | X   |     |           |                  |     |     |     |

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. \_\_\_\_\_ 0
11. Белые \_\_\_\_\_ 0
12. \_\_\_\_\_ 0
13. \_\_\_\_\_ 0

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. [ 2 | 9 | 6 | 1 | 5 | 3 | 7 | 1 | 0 ] 0

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Б | В | А | Д | Г | Б |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |

 3
16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В | А | Б | Д | Г |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

 5

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

- 17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | X  |    | П  |    |

 0
- 17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | Б  |    | З  |    |

 0





без всего  
Туринер

7

УС-14-710

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- вывих
  - перелом
  - рана
  - ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - прыжок в длину с разбега
  - стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- увеличить частоту шагов
  - увеличить дистанцию
  - увеличить длину шагов
  - увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. *Бег*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.



### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. на сигналы $\text{в}$             | 6. и реагировать $\text{д}$       |
| 2. способность $\text{а}$            | 7. $\text{в}$ отрезок $\text{б}$  |
| 3. минимальный $\text{б}$ $\text{5}$ | 8. $\text{3}$ действия            |
| 4. двигательные                      | 9. $\text{1}$ выполнять           |
| 5. за $\text{ж}$                     | 10. времени $\text{8}$ $\text{7}$ |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**

И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Упражнение Б.**

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1.        |                  | б✓  |     |     | 6.        |                  |     | в✓  |     |
| 2.        | а✓               |     |     |     | 7.        |                  | б✓  |     |     |
| 3.        |                  |     |     | г✓  | 8.        |                  | б✓  |     |     |
| 4.        |                  |     | в✓  |     | 9.        |                  |     |     | г✓  |
| 5.        |                  |     | б✓  |     |           |                  |     |     |     |

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

|                        |   |
|------------------------|---|
| 10. Бел                | 0 |
| 11. ВИТАМИНЫ           | 0 |
| 12. Целеустремлённость | 0 |
| 13.                    | 0 |

#### III. Задание на установление последовательности слов

|     |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 14. | 2 | 9 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 | 0 |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |   |
|     | Е | Г | Д | В | А | Б | 1 |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |   |   |
|     | В | Г | Б | Д | А |   | 3 |
|     | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |   |   |

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

|      |      |    |    |    |    |   |
|------|------|----|----|----|----|---|
| 17.А | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      | м    | Б  |    | Г  |    |   |
| 17.Б | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. | 0 |
|      |      | Е  |    | Г  |    |   |



ФЗ-10-д 2  
без карт.

Турец

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
 а) Кладей  
 б) Алфей  
 в) Гея  
 г) Эвротас
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
 а) бег на короткие дистанции  
 б) тройной прыжок  
 в) марафон  
 г) метание диска
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
 а) волейбол  
 б) велоспорт  
 в) стрельба из лука  
 г) вольная борьба
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
 а) керлинг  
 б) прыжки в воду  
 в) плавание  
 г) бобслей
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
 а) от неизвестного к известному  
 б) от неосвоенного к освоенному  
 в) от известного к неизвестному  
 г) от сложного к простому
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
 а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
 б) спортивная обувь должна быть легкой  
 в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
 г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**

И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Упражнение Б.**

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

*выдержка, контраб, равновесие*

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 0 1.      | X                |     |     |     | 6.        | X                |     |     |     |
| 0 2.      |                  |     | X   |     | 7.        | X                |     |     |     |
| 0 3.      |                  | X   |     |     | 8.        | X                |     |     |     |
| 0 4.      |                  |     |     | X   | 9.        |                  | X   |     |     |
| 0 5.      |                  | X   |     |     |           |                  |     |     |     |

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. *Бел* 0
11. *правильное катание* 0
12. 0
13. 0

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

 0

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Е | А | Б | В | А | Г |

 1
- 0 1 0 0 0 0
16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| А | Г | В | Б | А |

 0

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

- 17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Б  | Ж  | Г  | Д  |

 0

- 17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Е  | Б  | Г  | З  |

 0

18. *Вздержка, равновесие* 0

Трмз

ФЗ-11-7-М



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**









И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*



**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. -      |                  |     | X   |     |
| 2. +      |                  | X   |     |     |
| 3. +      |                  |     | X   |     |
| 4. -      |                  |     |     | X   |
| 5. +      |                  |     | X   |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 6. +      |                  |     |     | X   |
| 7. +      |                  | X   |     |     |
| 8. -      | X                | X   |     |     |
| 9. +      |                  | X   |     |     |

65.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. \_\_\_\_\_

11. ушлеводы +

12. \_\_\_\_\_

13. фриволь-старт +

45.

**III. Задание на установление последовательности слов**

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 14. | 2 | 9 | 4 | 8 | 6 | 1 | 5 | 3 | 7 | 10 |
|     | + | + | + | + | + | + | + | + | + | +  |

35.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|     | Г | А | Б | Е | Д | В |
|     | - | - | - | + | - | - |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|     | Д | А | Б | В | Г |
|     | - | + | + | - | + |

45.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

|      |      |    |    |    |    |
|------|------|----|----|----|----|
| 17.А | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | ИС   | Б  | ИС | Г  | ИС |
|      | +    | +  | +  | +  | +  |

|      |      |    |    |    |    |
|------|------|----|----|----|----|
| 17.Б | И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | А    | Е  | А  | Г  | А  |
|      | +    | +  | +  | +  | +  |

65.

18. Пряжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок, прыжки с шестом 25.

19.  $128 \cdot 0,65 = 79,95 \approx 80 \text{ кг}$   
ответ: 80 кг. 35.



Трунцёр  
93-11-6-М

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост



7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

### **III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### **IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**











И.П. – сед

1. – сед углом

2 – И.П.

3. – сед согнув ноги

4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**






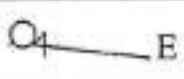


И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках

2 – И.П.

3. – упор лёжа на бедрах

4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

$$123 - 100\%$$

$$75,95 \text{ кг}$$

$$\begin{array}{r} 123 \\ - 65 \\ \hline 58 \\ 615 \\ \hline 798 \end{array}$$



### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса                   | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------------------------|------------------|-----|-----|-----|
|                             | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. <input type="radio"/>    | ✓                |     |     |     |
| 2. <input type="checkbox"/> |                  | ✓   |     |     |
| 3. <input type="radio"/>    |                  | ✓   |     |     |
| 4. <input type="radio"/>    |                  |     |     | ✓   |
| 5. <input type="checkbox"/> |                  |     | ✓   |     |

| № вопроса                   | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------------------------|------------------|-----|-----|-----|
|                             | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 6. <input type="checkbox"/> |                  |     |     | ✓   |
| 7. <input type="checkbox"/> |                  | ✓   |     |     |
| 8. <input type="radio"/>    | ✓                |     |     | ✓   |
| 9. <input type="checkbox"/> |                  | ✓   |     |     |

55.

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10.
11. Белки
12.
13. Ракетный  25.

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |    |    |    |    |    |   |   |    |
|---|---|----|----|----|----|----|---|---|----|
| 2 | 9 | 04 | 48 | 26 | 18 | 15 | 3 | 7 | 10 |
| + | + | +  | +  | +  | +  | +  | + | + | +  |

35

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Б | В | А | Г | Д | Е |
| - | - | + | - | - | - |
16. 

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В | А | Б | Д | Г |
| + | + | + | + | + |

65.

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

- 17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      | Б  | А  | Г  | В  |
|      | +  | -  | +  | -  |
- 17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
|      |    |    |    |    |

05.

3-11-6-M

N 19

72312 - 100%  
↘  
6590

$$\begin{array}{r}
 123 \\
 65 \\
 \hline
 615 \\
 738 \\
 \hline
 7955 \quad | \quad 100
 \end{array}$$

7955k2

35.

195.







ТЧМЗ. ФРЗ-11-2-М

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.



### III. Задание на установление последовательности слов

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. на сигналы 10  | 6. и реагировать 5 |
| 2. способность 1  | 7. отрезок 4       |
| 3. минимальный 3  | 8. действия 8      |
| 4. двигательные 7 | 9. выполнять 6     |
| 5. за 2           | 10. времени 5      |

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

| Спортсмены               | Виды спорта              |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин 8   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков 4 | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев 3 Г | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка 2 Б      | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов 1 Д     | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова 5   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**Упражнение А.**







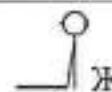



И.П. – сед  $\ast$

1. – сед углом  $\ast$

2 – И.П.  $\ast$  ж

3. – сед согнув ноги  $\ast$

4. – И.П.  $\ast$

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**


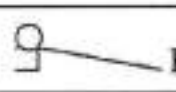
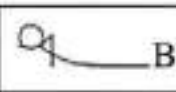


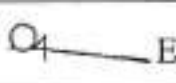
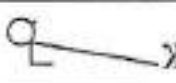

И.П. – упор лёжа  $\ast$

1. – упор лёжа на согнутых руках  $\ast$

2 – И.П.  $\ast$  з

3. – упор лёжа на бедрах  $\ast$

4. – И.П.  $\ast$

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

| № вопроса   | Варианты ответов |     |     |     |
|-------------|------------------|-----|-----|-----|
|             | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. <i>f</i> |                  | X   |     |     |
| 2. <i>o</i> |                  |     | X   |     |
| 3. <i>o</i> |                  |     |     | X   |
| 4. <i>o</i> |                  | X   |     |     |
| 5. <i>+</i> |                  |     | X   |     |

| № вопроса   | Варианты ответов |     |     |     |
|-------------|------------------|-----|-----|-----|
|             | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 6. <i>+</i> |                  |     |     | X   |
| 7. <i>-</i> | X                |     |     |     |
| 8. <i>+</i> |                  |     | X   | X   |
| 9. <i>+</i> |                  | X   |     |     |

*55.*

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. *Маршрут* —

11. *Базисные упражнения* +

12.

13. *Ралли-старт* +

*45.*

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. 

|          |          |          |          |           |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <i>2</i> | <i>5</i> | <i>3</i> | <i>7</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>4</i> | <i>8</i> | <i>6</i> | <i>1</i> |
|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

  
+ + + + + + + + +

*35.*

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

15. 

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |
| <i>в</i> | <i>а</i> | <i>г</i> | <i>е</i> | <i>д</i> | <i>б</i> |

  
+ - - + - +

16. 

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <i>в</i> | <i>а</i> | <i>б</i> | <i>г</i> | <i>д</i> |

  
+ + + - +

*75.*

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17.A 

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| И.П.     | 1.       | 2.       | 3.       | 4.       |
| <i>а</i> | <i>б</i> | <i>в</i> | <i>г</i> | <i>д</i> |

  
- + + + -

17.B 

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| И.П.     | 1.       | 2.       | 3.       | 4.       |
| <i>а</i> | <i>е</i> | <i>б</i> | <i>г</i> | <i>д</i> |

  
+ + - + -

*05.*

ФЗ - 11-2-М.

18) приток с разбора +  
из с привлечением... -  
приток с учетом +  
приток в бюджет + 1,55.

19)

$$\frac{123}{5} = \frac{100}{100}$$

$$123 : 100 \cdot 65 = \boxed{79,95} \quad 35.$$

23,5



Handwritten text, possibly a signature or date, located in the upper right quadrant of the page.

103/150

Туркиз



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

6,9 10

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
 а) Кладей  
 б) Алфей  
 в) Гея  
 г) Эвротас
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
 а) бег на короткие дистанции  
 б) тройной прыжок  
 в) марафон  
 г) метание диска
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
 а) волейбол  
 б) велоспорт  
 в) стрельба из лука  
 г) вольная борьба
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
 а) керлинг  
 б) прыжки в воду  
 в) плавание  
 г) бобслей
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
 а) от неизвестного к известному  
 б) от неосвоенного к освоенному  
 в) от известного к неизвестному  
 г) от сложного к простому
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
 а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
 б) спортивная обувь должна быть легкой  
 в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
 г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *Белки*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания. *Тренировка*
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *Фальш-старт*



**III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. на сигналы 9   | 6. и реагировать 8 |
| 2. способность 1  | 7. отрезок 6       |
| 3. минимальный 4  | 8. действия 4      |
| 4. двигательные 5 | 9. выполнять 4     |
| 5. за 5           | 10. времени 7      |

29495371064

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

| Спортсмены               | Виды спорта              |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин В   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков Д | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев Б   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка А        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов Е       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова П   | Е. легкая атлетика       |

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

| Термины физической культуры            | Определения терминов  |
|--|---|
| 1) техническая подготовка Ф            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия А              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка Б       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка Б | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка Г        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**




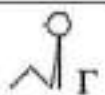






И.П. – сед **А**

1. – сед углом **Б**

2 – И.П. **Ж**

3. – сед согнув ноги **Д**

4. – И.П. **Г**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**


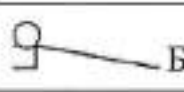




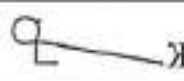

И.П. – упор лёжа **А**

1. – упор лёжа на согнутых руках **Б**

2 – И.П. **В**

3. – упор лёжа на бедрах **Ж** **Г**

4. – И.П. **З**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике. *прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с жезлом*

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

$\approx 80 \text{ кг}$

$$123 \text{ кг} : 100 \times 65 = 79,95$$

$$\begin{array}{r} 65 \\ 615 \\ \hline 79,95 \end{array}$$

$\approx 80 \text{ кг}$  - вес штанги

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. -      | X                |     |     |     | 6. +      |                  |     |     | X   |
| 2. -      |                  |     |     | X   | 7. +      |                  | X   |     |     |
| 3. +      |                  |     | X   |     | 8. -      | X                |     |     |     |
| 4. -      |                  | X   |     |     | 9. +      |                  | X   |     |     |
| 5. -      |                  |     |     | X   |           |                  |     |     |     |

45

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. легкая атлетика -
11. бегги, ускорения +
12. тренировка -
13. Фальш-старт +

45

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

 -

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| в - | д + | б - | а - | е - | г - |

16. 

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| д - | а + | в - | б - | г + |

35

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.A 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Б  | В  | Г  | Д  |

17.B 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Б  | В  | Г  | З  |

№18. Проток в длину с места, промах в высоту с разбега с перепрыгиванием ~~в~~, промах в длину с разбега

№19.  $123 \text{ км} : 100 \times 65 \approx 1,23 \cdot 65$

$$\begin{array}{r} 6,16 \\ 738 \\ \hline 79,95 \approx 80 \text{ км} \end{array}$$

ответ: 80 км

35





Туркиз

95

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

| «а» | «б» | «в» | «г» |
|-----|-----|-----|-----|
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{11-4} = \frac{20 \times 9}{42} = (4,3) \text{ ч}$$



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. *двоеборье*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *белки*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания. *тренировки*
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *фалт старт*

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это...

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. на сигналы   | <input checked="" type="checkbox"/> 6. и реагировать |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2. способность  | <input checked="" type="checkbox"/> 7. отрезок       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. минимальный  | <input checked="" type="checkbox"/> 8. действия      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4. двигательные | <input checked="" type="checkbox"/> 9. выполнять     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5. за           | <input checked="" type="checkbox"/> 10. времени      |

29485371061

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

|   | Спортсмены             | Виды спорта              |
|---|------------------------|--------------------------|
| Б | 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| В | 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| А | 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| Е | 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| Д | 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| Г | 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

|   | Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|---|--------------------------------------|---|
| Д | 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| А | 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| Б | 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| В | 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| Г | 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |













**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*


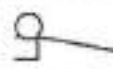
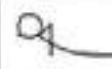


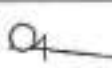
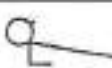

**Упражнение А.**

- А И.П. – сед
- Б 1. – сед углом
- В 2 – И.П.
- Г 3. – сед согнув ноги
- Д 4. – И.П.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  А |  Б |  В |  Г |  Д |
|  Е |  Ж |  З |  И |  К |

**Упражнение Б.**

- А И.П. – упор лёжа
- Б 1. – упор лёжа на согнутых руках
- В 2 – И.П.
- Г 3. – упор лёжа на бедрах
- Д 4. – И.П.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  А |  Б |  В  |  Г |
|  Д |  Е |  Ж |  З |

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. -      |                  |     | ×   |     |
| 2. -      |                  |     | ×   |     |
| 3. +      |                  |     | ×   |     |
| 4. -      |                  | ×   |     |     |
| 5. +      |                  |     | ×   |     |

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 6. +      |                  |     |     | ×   |
| 7. -      | ×                |     |     |     |
| 8. -      | ×                |     |     |     |
| 9. +      |                  | ×   |     |     |

45

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. двоеборье -

11. бейсбол -

12. трюмперовки -

13. фристайл +

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 | 10 | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|

 -

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

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

16. 

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Д + | А + | Б + | В - | Г + |

55

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.А 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | Б  | Ж  | Р  | Д  |

17.Б 

|      |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|
| И.П. | 1. | 2. | 3. | 4. |
| А    | В  | Д  | Р  | Е  |

95

Курс



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

145

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| X   |     |     |     |

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

$$X_{11-3} = \frac{20 \cdot 14}{42} = (6,7) 2^1$$



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?  
+ а) Кладей  
б) Алфей  
в) Гея  
г) Эвротас
2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?  
+ а) бег на короткие дистанции  
+ б) тройной прыжок  
- в) марафон  
- г) метание диска
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) волейбол  
б) велоспорт  
+ в) стрельба из лука  
г) вольная борьба
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
а) керлинг  
б) прыжки в воду  
в) плавание  
+ г) бобслей
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
- а) от неизвестного к известному  
- б) от неосвоенного к освоенному  
+ в) от известного к неизвестному  
- г) от сложного к простому
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  
? а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость  
? б) спортивная обувь должна быть легкой  
в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий  
+ ? г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- +а) вывих
  - +б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- +а) поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- +а) увеличить частоту шагов ?
  - +б) увеличить дистанцию ?
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *углевод*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *фальстарт*

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» – это... 2 9 8 5 3 10

2 9 4 6 1 6 5 3 7 10

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

1 Б  
2 А  
3 Г  
4 В  
5 Д  
6 Б

| Спортсмены             | Виды спорта              |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Александр Карелин   | А. академическая гребля  |
| 2. Станислав Поздняков | Б. фигурное катание      |
| 3. Дмитрий Губерниев   | В. греко-римская борьба  |
| 4. Сергей Бубка        | Г. спортивная гимнастика |
| 5. Алексей Немов       | Д. фехтование            |
| 6. Аделина Сотникова   | Е. легкая атлетика       |

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

| Термины физической культуры          | Определения терминов  |
|--------------------------------------|---|
| 1) техническая подготовка            | А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы  |
| 2) тактические действия              | Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества   |
| 3) общая физическая подготовка       | В) процесс обучения двигательным действиям  |
| 4) специальная физическая подготовка | Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности  |
| 5) психологическая подготовка        | Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта |

1 Д    2 А    3 Б    4 В    5 Г    4



**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**

И.П. – сед

1. – сед углом Е

2 – И.П. Ж

3. – сед согнув ноги Г

4. – И.П. А

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Упражнение Б.**

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках Е

2 – И.П. А

3. – упор лёжа на бедрах Г

4. – И.П. Б

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание – задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющий 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

$$\begin{array}{r} 123 \\ \times 65 \\ \hline 615 \\ 738 \\ \hline 7985 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 123 - 100\% \\ \times - 65\% \\ \hline 100x = 7985 \end{array} \quad \text{⑧}$$

### БЛАНК ОТВЕТОВ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов |     |     |     | № вопроса | Варианты ответов |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----------|------------------|-----|-----|-----|
|           | «а»              | «б» | «в» | «г» |           | «а»              | «б» | «в» | «г» |
| 1. -      | X                |     |     |     | 6. +      |                  |     |     | X   |
| 2. +      |                  | X   |     |     | 7. -      | X                | X   |     |     |
| 3. +      |                  |     | X   |     | 8. -      |                  |     | X   |     |
| 4. -      |                  |     |     | X   | 9. +      |                  | X   |     |     |
| 5. +      |                  |     | X   |     |           |                  |     |     |     |

55

#### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10. \_\_\_\_\_
11. Обязки - \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. Пальник спорт + \_\_\_\_\_ 25

#### III. Задание на установление последовательности слов

14. 2+ 9+ 4+ 8+ 1- 6- 5+ 3+ 7+ 10+ -

#### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15.

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| E - | A - | Г - | B - | D - | Б + |

16.

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| D - | A + | B + | B - | Г + |

45

#### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.A

|      |                |    |    |    |
|------|----------------|----|----|----|
| И.П. | 1.             | 2. | 3. | 4. |
|      | <del>Б</del> E | Ж  | Г  | A  |

17.B

|              |                |    |    |    |
|--------------|----------------|----|----|----|
| И.П.         | 1.             | 2. | 3. | 4. |
| <del>Б</del> | <del>Б</del> E | A  | Г  | Б  |

18

19 - 123 км - 100%  
X - 65%

X - вес человека

$$123 \cdot 65 = 100x$$

$$100x = 7985$$

$$x = 79,85$$

6

~~79,85~~ X=80 (ответ: X=80)

35