**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся 7-8 классов**

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Время выполнения теоретико-методического задания – **45 минут.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**1.Выберите, что относится к способу передвижения человека**

а. Сгибание ноги  
б. Поднимание руки  
в. Ходьба на лыжах  
г. Наклон головы

**2. Что такое шеренга?**

а. Строй занимающихся, обращенных лицом к преподавателю.

б. Строй, в котором занимающиеся расположены в соответствии с их ростовыми показателями.

в. Строй занимающихся, в котором они расположены один возле другого на одной линии.

г. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

**3.Как правильно дается команда при начальном построении?**

а. Класс, в одну шеренгу становись  
б. Класс, в шеренгу по одному становись  
в. Класс, в одну шеренгу стройся  
г. Класс в шеренгу по одному стройся

**4. Что нужно делать по команде «Смирно!»?**

а. Принять строевую стойку.

б. Принять строевую стойку и повернуть голову в сторону преподавателя.

в. Принять строевую стройку и повернуть голову налево.

г. Принять строевую стройку и повернуть голову направо.

**5.Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется?**

а. Фланг;

б. Фронт;

в. Левая;

г. Правая;

**6.Каковы размеры волейбольной площадки?**

а. 18 х 9 м;

б. 10 х 20 м;

в. 16 х 22 м;

г. 15 х 28 м.

**7. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…**

**а.** жизненной емкости легких

**б.** индекса гибкости

**в.** роста

**г.** объема легких

**8. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.** челночный бег.

**б.** прыжки через скакалку.

**в.** упражнения «на равновесие».

**г.** подвижные игры.

**9. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является…**

**а.** аденозинтрифосфорная кислота

**б.** молочная кислота

**в.** аденозиндифосфорная кислота

**г.** аденозинмонофосфорная кислота

**10. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является…**

**а.** закаливание организма.

**б.** участие в соревнованиях.

**в.** ежедневная утренняя зарядка

**г.** выполнение физических упражнений.

**11.Вращетельное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову это?**

а. Сальто  
б. Кувырок  
в. Перекат  
г. Фляк

**12. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории…**

**а.** биологических.

**б.** мотивов.

**в.** привычек.

**г.** убеждений.

**13.Какой снаряд в легкой атлетике не метают?**

а. Копье  
б. Диск  
в. Гранату  
г. Ядро

**14. Во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала столицей XXII зимних Олимпийских игр был выбран город…**

**а.** Пхенчхан.

**б.** Зальцбург.

**в.** Сочи.

**г.** Хака.

**15. В декабре 2010 года в Цюрихе было оглашено имя страны-хозяйки чемпионата мира по футболу 2018: ей стала…**

**а.** Англия

**б.** Франция

**в.** Россия

**г.** Португалия

**16. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:**

**а.** физической работоспособностью.

**б.** физической подготовленностью.

**в.** тренированностью.

**г.** общей выносливостью.

**17. Какое место заняла мужская команда сборной России по спортивной гимнастике на чемпионате мира 2019?**

1. 1
2. 2
3. 3

**г**. 4

**18. Какой из нижеперечисленных городов не является городом-организатором Чемпионата Мира по футболу 2018 года?**

1. Нижний Новгород.
2. Саранск.
3. Самара.

**г.** Чебоксары.

**19. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:**

а) Дмитрий Саутин;

б) Николай Орлов;

в) Николай Панин-Коломенкин;

г) Александр Попов.

**20.Сколько фолов в баскетболе можно получить?**

а. 2  
б. 3  
в. 4  
г. 5

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта 9-11 класс**

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Время выполнения теоретико-методического задания – **45 минут.**

**1. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) Периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) Подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

г) Запись самочувствия в блокнот

**2. Какие факторы обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

а) Аэробные возможности

б) Скоростно-силовые качества

в) Анаэробные возможности

г) Личностные качества

**3. Какие фазы выделяют в прыжке в длину с места?**

а) Отталкивание, полет, приземление

б) Отталкивание, приземление

в) Подготовительная, отталкивание, полет, приземление

г) Замах, полет, приземление

**4. Как называют упражнения, где сочетаются быстрота и сила?**

а) Силовые

б) Скоростные

в) Скоростно-силовые

г) Собственно-силовые

**5. Гиподинамия – это следствие?**

а) Нехватки витаминов

б) Отсутствие нагрузки

в) Большая двигательная активность

г) Пониженная двигательная активность

**6**. **Какой метод наиболее подходит для совершенствования скоростно-силовых упражнений?**

а) Расчлененный метод

б) Повторный метод

в) Интервальный метод

г) Интенсивный метод

**7.** **Сколько разновидностей классического лыжного хода выделяют?**

а) 3 б) 5 в) 6 г) 7

**8.** **Что означает «гимнастика» в переводе с Греческого?**

а) Растягиваю

б) Гибкий

в) Упражняю

г) Пластичный

**9.** **Когда впервые в Советском Союзе был введён комплекс ГТО?**

а) 1939

б) 1931

в) 1918

г) 1925

**10. Строем называется:**

а) строй – это первоначальное построение группы (занимающихся) перед уроком;

б) строй – это первоначальное построение занимающихся в соответствии с их ростовыми показателями;

в) строй – это установленное Уставом размещение занимающихся для совместных действий;

г) строй – это организованная группа занимающихся для совместных действий.

**11. Что такое работоспособность?**

а) способность выполнять работу быстро

б) Способность выполнять работу разного типа

в) Способность выполнять большой объем работы

г) Способность к быстрому восстановлению после работы

**12. Как называют совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование?**

а) тренировка

б) физические упражнения

в) методика

г) методические рекомендации

**13. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?**

а) 1 минута

б) 30 секунд

в)15 секунд

г) 24 секунды

**14. Что из нижеперечисленного запрещено в баскетболе?**

а) Игра руками

б) Игра под кольцом

в) Броски с середины поля

г) Игра ногами

**15. В каком году президент РФ возродил комплекс «Готов к труду и обороне»?**

а) 2012

б) 2014

в) 2013

г) 2010

**16. Что необходимо делать для перестроения, из одной шеренги в две после предварительного расчета на «первый», «второй»?**

а) По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.

б) Вторые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вправо-назад, чтобы стать в затылок первым номерам, по второму счету приставляют левую ногу.

в) Первые номера по первому счету делают с левой ноги шаг вперед-влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по второму счету приставляют правую ногу.

г) Первые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вперед, по второму, не приставляя левую, - шаг влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по третьему счету приставляют правую.

**17. С каким именем связано возникновение паралимпийских видов спорта?**

а) Пьера де Кубертена.

б) Людвига Гутмана.

в) Алексея Бутовского.

г) Жака Рогге.

**18. Сборная какой страны имеет большее число побед на Чемпионате мира (ЧМ) по футболу?**

а) Аргентина.

б) Бразилия.

в) Германия.

г) Италия.

**19. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

а) Быстрый рост абсолютной силы.

б) Функциональная гипертрофия мышц.

в) Увеличение собственного веса.

г) Повышается опасность перенапряжения.

**20. Наибольший вклад Иоганн Христофор Гутс-Мутс внес в развитие … системы гимнастики:**

а) французской;

б) российской;

в) немецкой;

г) шведской.

**21. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?**

а) При переломах плечевой и бедренной кости.

б) При переломах локтевой и бедренной кости.

в) При переломах лучевой и малоберцовой кости.

г) При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

**22. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

а) Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

б) Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

г) Круговая тренировка в интервальном режиме.

**23. Назовите недостающий вид подготовки спортсмена: физическая, ......, техническая, тактическая.**

а) Психологическая.

б) Валеологическая.

в) Медицинская.

г) Психофизиологическая.

**24. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в каком виде спорта?**

а) Легкой атлетике.

б) Теннисе.

в) Лыжных гонках.

г) Биатлоне.

**25. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**

а) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б) Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся

ближе всего к местам жирового отложения.

в) Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**

а) 1892 год

б) 1894 год

в) 1986 год

г) 1987 год

**27. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:…**

а) втягивающий, базовый, восстановительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный и соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

**28. Какие группы физических упражнений входили в Сокольскую гимнастику, кроме упражнений без снарядов и со снарядами?**

а) Боевые

б) Строевые

в) Групповые

г) Вольные

**29. Ключевое качество, задействованное в челночном беге?**

а) Быстрота

б) Координация

в) Скорость

г) Выносливость

**30. Какую длину имеет полумарафонская дистанция?**

а) 42км 195м

б) 27км 97,5м

в) 28км 500м

г) 27км 200м