Школьный этап по физической культуре

Физическая культура. 9–11 классы. Ограничение по времени: 40 мин.

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238931

Олимпионик, который первым в истории удостоился звания триастес?

- Клеон
- Фанас
- Анкаф
- Ономамст

Решение задачи:

Источник: Словарь спортивных терминов «ОЛИМПИОНИК»: учебный словарь/В.А. Бухарин, В.Д. Деткова, Ю.В. Игнатова – Челябинск: ЧИППКРО, 2021

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Я соглашаюсь с условиями

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238932

Первым победителем в борьбе на XVIII Олимпийских играх 708 г. до нашей эры считается?

- Клеон
- Эврибат
- Анкаф
- Ономамст

Решение задачи:

Источник: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпиада_(хронология)

Гвоздева Т. Б. Хронология Олимпийских игр (От античности до наших дней) // Олимпийские игры в политике, повседневной жизни и культуре (от античности до современности): научно-популярное издание / Отв. ред. В.О. Никишин. — СПб.: Алетейя, 2021.— 467 с. — ISBN 978-5-00165-274-8.—doi:10.23681/619697

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпионик

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238935

После завоевания Греции римлянами Олимпийские игры продолжились, но популярность этого мероприятия снизилась. При правлении какого императора игры пережили возрождение?

- Тиберия
- Нерона
- Октавиана Августа
- Феодосия Великого

Решение задачи:

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпионик

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпиада_(хронология)

Гвоздева Т. Б. Хронология Олимпийских игр (От античности до наших дней) // Олимпийские игры в политике, повседневной жизни и культуре (от античности до современности): научно-популярное издание / Отв. ред. В.О. Никишин. — СПб.: Алетейя, 2021.— 467 с. — ISBN 978-5-00165-274-8.—doi:10.23681/619697

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпионик

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238936

Последним достоверно датируемым победителем в пятиборье считается …

- Гериодот их Мегар
- Даикл из Мессении
- Публий Асклепиад из Коринфа
- Эхион из Спарты

Решение задачи:

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпионик

https://ru.ruwiki.ru/wiki/Олимпиада_(хронология)

Гвоздева Т. Б. Хронология Олимпийских игр (От античности до наших дней) // Олимпийские игры в политике, повседневной жизни и культуре (от античности до современности): научно-популярное издание / Отв. ред. В.О. Никишин. — СПб.: Алетейя, 2021.— 467 с. — ISBN 978-5-00165-274-8.—doi:10.23681/619697

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238938

Выступления каких спортсменов способствовали включению дисциплины «Спортивные танцы на льду» в олимпийскую программу?

- И. Лобачева и И. Авербух
- Т. Навка и Р. Костомаров
- Н. Линичук и Г. Корпоносов
- Л. Пахомова и А. Горшков

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238939

Какие спортсмены являются первыми олимпийскими чемпионами по фигурному катанию в спортивных танцах на льду?

- Л. Пахомова и А. Горшков
- И. Лобачева и И. Авербух
- Н. Линичук и Г. Корпоносов
- Т. Навка и Р. Костомаров

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238941

На какой дистанции наши конькобежцы Евгений Гришин и Юрий Михайлов поделили между собой олимпийское золото?

- 1500 м
- 10000 м
- 5000 м
- 500 м

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238943

На каких зимних Олимпийских играх наши конькобежцы Евгений Гришин и Юрий Михайлов разделили между собой олимпийское золото?

- IX Инсбрук, Австрия
- VII Кортина – д'Ампеццо, Италия
- VIII Скво-Вэлли, США
- X Гренобль, Франция

Решение задачи:

Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238944

С какого года в СССР стали играть в гандбол 11х11 человек?

- 1928
- 1922
- 1930
- 1931

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238945

В каком году гандбол 11х11 человек был включен в программу I Всесоюзной спартакиады?

- 1928
- 1922
- 1930
- 1931

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238947

В каком году впервые в России были проведены первые официальные соревнования по бегу?

- 1913
- 1889
- 1877
- 1888

Решение задачи:

Источник: Физическая культура 7-9 кл.: учебник/ Погадаев Г.И. 6-е изд., стереотип.- М. Просвещение , 2021

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238949

С какого года в России стали проводить соревнования по легкой атлетике в рамках Всероссийской олимпиады?

- 1913
- 1889
- 1877
- 1888

Решение задачи:

Источник: Физическая культура 7-9 кл.: учебник/ Погадаев Г.И. 6-е изд., стереотип.- М. Просвещение , 2021

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238950

Сколько лет прошло с момента создания Российского олимпийского комитета до 2026 г?

- 115 лет
- 75 лет
- 100 лет
- 90 лет

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238952

Сколько лет прошло с момента создания Национального олимпийского комитета СССР до 2026 г?

- 115 лет
- 75 лет
- 100 лет
- 90 лет

Решение задачи:

Источник: Большая олимпийская энциклопедия/Д.С. Бакал и др.- М - Эксмо, 2008 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238955

К элементам здорового образа жизни относятся:

- двигательный режим
- закаливание, личная и общественная гигиена
- рациональное питание, гигиена труда и отдыха
- все перечисленное

Решение задачи:

Источник: Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2017 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238957

Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека?

- психическое здоровье
- соматическое здоровье
- нравственное здоровье
- физическое здоровье

Решение задачи:

Источник: Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2017 г.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238958

Функции физической культуры принято делить на две большие группы. На какие?

- ◯ общие и специфические
- ◯ эстетические и спортивные
- ◯ интегральные и зрелищные
- ◯ информационные и видовые

Решение задачи:

Источник: Теория и методика физического воспитания Е.В. Никулина Учебное пособие М.-: Из-во «Алмаз», 2006 – 192 с.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238960

Какие функции физической культуры выделяют на основе общности интересов и совместной деятельности?

- ◯ функции социальной интеграции
- ◯ информационные функции
- ◯ эмоционально-зрелищные
- ◯ эстетические функции

Решение задачи:

Источник: Теория и методика физического воспитания Е.В. Никулина Учебное пособие М.-: Из-во «Алмаз», 2006 – 192 с.

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238962

Для воспитания какого физического качества используются упражнения на совершенствование точности движений в пространстве, во времени и по усилиям?

- силы
- гибкости
- быстроты
- ловкости

Решение задачи:

Источник: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238963

Какие методические приемы используются для воспитания ловкости?

- зеркальное выполнение упражнений
- изменение пространственных границ выполнения упражнения
- усложнение условий выполнения обычных упражнений
- все перечисленное

Решение задачи:

Источник: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238964

По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?

- по максимальному потреблению кислорода (МПК)
- по повышению артериального давления (АД)
- по величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
- по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Решение задачи:

Источник: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238965

Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?

- количество кислорода, которое организм способен усвоить и использовать во время интенсивной физической нагрузки
- объем воздуха в легких
- избыточное потребление кислорода после выполнения интенсивной работы
- вентиляция воздуха в легких, использование кислорода тканями организма

Решение задачи:

Источник: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238966

В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится…

- с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу
- с пятки на внутренний свод стопы
- с носка на внутренний свод стопы
- не имеет значения

Решение задачи:

Источник: Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов – М: Физическая культура, 2014 г

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238967

Техника бега на средние и длинные дистанции во время финишного броска включает…

- активные движения руками
- увеличение наклона туловища вперед
- увеличение частоты движений
- все вышеперечисленное

Решение задачи:

Источник: Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов – М: Физическая культура, 2014 г

За решение задачи **1 балл**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238968

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Настольная спортивная игра двух партнеров на доске с 19 горизонтальными и 19 вертикальными полями, наиболее распространенная в азиатских странах? Цель игры – уничтожить фишки соперника.

Правильный ответ:

го

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238969

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Настольная спортивная игра, распространённая в Японии, в которой побежденные вражеские фигуры могут быть возвращены на доску?

Правильный ответ:

сеги

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238970

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Как в легкой атлетике называют часть дистанции, на которой проводится: стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование?

Правильный ответ:

отрезок

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238972

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Как называется часть теннисного матча, в которой выигрыш составляет не менее 4 очков при условии, что один игрок имеет преимущество в счете не менее, чем в 2 очка?

Правильный ответ:

гейм

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238973

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Как называется срединная стадия шахматной партии, когда в бою участвует много фигур, включая ферзей?

Правильный ответ:

миттельшпиль

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238974

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Заключительная стадия шахматной партии, когда в бою участвует мало фигур называется …

Правильный ответ:

эндшпиль

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238977

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Одна из основных фаз прыжков в сложно-координационных видах спорта, создающая поступательное движение тела спортсмена вперед, вверх, назад, а также вращательное движение называется…

Правильный ответ:

отталкивание

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238978

В качестве ответа укажите ОДНО слово в именительном падеже БЕЗ пробелов, знаков препинания и дополнительных символов. Например, олимпиада

Бросок в борьбе самбо, дзюдо, выполняемый подбиванием ногой ноги соперника сзади в нижнюю часть бедра или подколенный сгиб называется …

Правильный ответ:

отхват

Формула вычисления баллов: 0-2 1-0

Решение задачи:

Источник: Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **2 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238980

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Ведущую роль в подготовке спортсменов играет тренер. Установите соответствие между известными тренерами и их видами спорта.

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Константин Иванович Бесков	футбол
Анатолий Владимирович Тарасов	хоккей
Геннадий Геннадьевич Турецкий	плавание
Елена Анатольевна Чайковская	фигурное катание
Владислав Степанович Расторопский	спортивная гимнастика
Михаил Викторович Шашилов	биатлон
Татьяна Николаевн Покровская	синхронное плавание

Доступные варианты ответов:

синхронное плавание

спортивная гимнастика

футбол

хоккей

плавание

биатлон

фигурное катание

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: сайт Министерства спорта РФ

За решение задачи **3,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238981

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Ведущую роль в подготовке спортсменов играет тренер. Установите соответствие между известными тренерами и их видами спорта.

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Аркадий Иванович Чернышёв	хоккей
Олег Иванович Романцев	футбол
Александр Яковлевич Гомельский	баскетбол
Алексей Николаевич Мишин	фигурное катание
Владимир Романович Алекно	волейбол
Евгений Васильевич Трефилов	гандбол
Юрий Викторович Бородавко	лыжные гонки

Доступные варианты ответов:

лыжные гонки

волейбол

хоккей

футбол

баскетбол

гандбол

фигурное катание

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: сайт Министерства спорта РФ

За решение задачи **3,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1238983

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Сопоставьте виды спорта и фамилии спортсменов, завоевавших более трех олимпийских медалей.

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Галина Кулакова	лыжные гонки
Борис Шахлин	спортивная гимнастика
Лариса Латынина	спортивная гимнастика
Александр Попов	плавание
Светлана Ромашина	синхронное плавание
Станислав Поздняков	фехтование
Евгений Гришин	конькобежный спорт

Доступные варианты ответов (каждый может быть использован несколько раз):

плавание	синхронное плавание	фехтование
конькобежный спорт	легкая атлетика	лыжные гонки
спортивная гимнастика		

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: сайт Министерства спорта РФ

За решение задачи **3,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1238984

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Сопоставьте виды спорта и фамилии спортсменов, завоевавших более трех олимпийских медалей.

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Любовь Егорова	лыжные гонки
Николай Андрианов	спортивная гимнастика
Лидия Скобликова	конькобежный спорт
Владимир Сальников	плавание
Алексей Немов	спортивная гимнастика
Виктор Кровопусков	фехтование
Анастасия Давыдова	синхронное плавание

Доступные варианты ответов (каждый может быть использован несколько раз):

конькобежный спорт	плавание	фехтование
синхронное плавание	легкая атлетика	лыжные гонки
спортивная гимнастика		

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: сайт Министерства спорта РФ

За решение задачи **3,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1239238

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Сопоставьте современные направления двигательных активностей и их характеристики.

1. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем, разработанная К. Купером.
Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному.

2. Система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, которая сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

3. Ритмичная кардиотренировка, в основе которой лежат подъёмы и спуски со специальной платформы под музыку.

4. Система представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом, бодростью. Занятия способствуют нормализации работы желудочно–кишечного тракта, сердечно – сосудистой системы, избавлению от одышки.

5. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений). Она основана на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

музыкальному сопровождению. Это направление активно продвигала актриса Джейн Фонда.

1	аэробика
2	аквааэробика
3	степ-аэробика
4	бодифлекс
5	ритмическая гимнастика

Доступные варианты ответов:

- бодифлекс
- степ-аэробика
- ритмическая гимнастика
- аэробика
- аквааэробика

Формула вычисления баллов: 0-2,5 1-2 2-1,5 3-1 4-0,5 5-0

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях – 4-е изд.- М: Просвещение, 2017 г.

Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013 – 780 с.

За решение задачи **2,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1239239

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Сопоставьте современные спортивно-оздоровительные системы и их характеристики.

1. Это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы в течение долгих лет.
Автор этой программы – американка Каллан Пинкни. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая, по ее мнению, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений. Рекомендуется во время занятий смотреть на себя в зеркало. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение одного часа два раза в неделю.

2. Это брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и др. Используется оборудование из самых различных дисциплин, включая штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажёры, эйр-байки и различные коврики.

3. Эта программа создана в России, является одной из видов оздоровительной гимнастики. Программа занятий была разработана ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева в 1988 году и является официально запатентованной системой. Существует комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждого занимающегося. Эта система упражнений тесно связана с последними достижениями в науке,

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

медицине и спорте. Поэтому еѐ целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья.

4. Является оздоровительной гимнастикой, реализуемой в форме комплекса упражнений, которые способствуют растяжке мышц и связок тела. Данный вид оздоровительной системы используют в качестве разминки, для профилактики остеопороза и гипокинезии, а также лечения различных заболеваний, оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервные системы и благодаря ему активизируются обменные процессы.

5. Универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении. Особенностью является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа – тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку. Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям.
Система – одна из немногих методик, которая учит тренировать глубокие мышцы до тренировки основной мышечной группы. Цель этой системы – научить не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело как единое целое. Осознать свои стереотипы в движениях и осанке.

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

1	калланетика
2	кроссфит
3	шейпинг
4	стретчинг
5	пилатес

Доступные варианты ответов:

стретчинг

шейпинг

пилатес

калланетика

кроссфит

Формула вычисления баллов: 0-2,5 1-2 2-1,5 3-1 4-0,5 5-0

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях – 4-е изд.- М: Просвещение, 2017 г.

Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. И практ. физ. культ., 2013 – 780 с.

За решение задачи **2,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1239240

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Соотнесите методы строго-регламентированного упражнения, направленные на воспитание физических качеств с их характеристикой.

характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными	повторный
суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплекс по определенной схеме	круговой тренировки
отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются. Метод применяется в основном для воспитания выносливости, как общей, так и специальной	интервальный

Доступные варианты ответов:

интервальный

повторный

круговой тренировки

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: Погодаев Г.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень: учебник/ Г.И. Погадаев -8-е изд.- М.: Просвещение, 2021

За решение задачи **1,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1239241

Если все варианты одновременно не помещаются в окно браузера, можно воспользоваться сочетанием клавиш ctrl и (-) (cmd и (-) для Mac) для уменьшения масштаба окна.

Соотнесите методы строго-регламентированного упражнения, направленные на воспитание физических качеств с их характеристикой.

характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы. В практике применяются два его варианта, работа предельной интенсивности на соревновательной дистанции и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности	равномерный
позволяет совершенствовать такие качества и способности спортсмена, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном	игровой
характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода	переменный

Доступные варианты ответов:

переменный

равномерный

игровой

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Решение задачи:

Источник: Погодаев Г.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень: учебник/ Г.И. Погадаев -8-е изд.- М.: Просвещение, 2021

За решение задачи **1,5 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1239242

Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1 Разучивание
2. Закрепление
3. Ознакомление
4. Совершенствование

- [ ] 4, 1, 3, 2
- [x] 3, 1, 2, 4
- [ ] 1, 3, 2, 4
- [ ] 2, 3, 4, 1

Решение задачи:

Источник: Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие/Н.Н. Чесноков, - М: Физическая культура, 2019

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1239243

В какой последовательности целесообразно развивать физические качества в рамках одного занятия?

1. Быстрота
2. Выносливость
3. Гибкость
4. Ловкость
5. Сила

- 1, 2, 3, 4, 5
- 2, 4, 1, 5, 3
- 5, 3, 4, 2, 1
- 4, 1, 5, 3, 2

Решение задачи:

Источник: Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие/Н.Н. Чесноков, - М: Физическая культура, 2019

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1239244

Установите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного» плавания:

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Брасс
4. Баттерфляй

- ◯ 4, 2, 3, 1
- ◯ 1, 3, 2, 4
- ◯ 1, 2, 3, 4
- ◯ 4, 3, 2, 1

Решение задачи:

Источник: Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие/Н.Н. Чесноков, - М.: Физическая культура, 2019

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1239246

Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям:

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3 . Брасс
4 . Баттерфляй

- 4, 2, 3, 1
- 1, 3, 2, 4
- 1, 2, 3, 4
- 1, 4, 2, 3

Решение задачи:

Источник: Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие/Н.Н. Чесноков, - М.: Физическая культура, 2019

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 1

#1239247

Нажимайте на блоки со словами в нужном порядке, чтобы они составили правильную последовательность. Для изменения ответа нажмите на тот блок, который хотите изменить, а затем на нужный.

Из предложенных слов составьте определение термина «Колонна».

расположены | Колонна — | занимающиеся | друг | к другу | в затылок | строй, | в котором

Колонна — | строй, | в котором | занимающиеся | расположены | в затылок | друг | к другу

Формула вычисления баллов: 0-3 1-0

Решение задачи:

Источник: Словарь спортивных терминов «Олимпионик»: учебный словарь / В.А. Бухарин, В.Д. Деткова, Ю.В. Игнатова – Челябинск: ЧИППКРО, 2021, ООО «Полиграф-Мастер», 2021

Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

Физическая культура и спорт. Вариант № 2

#1239248

Нажимайте на блоки со словами в нужном порядке, чтобы они составили правильную последовательность. Для изменения ответа нажмите на тот блок, который хотите изменить, а затем на нужный.

Из предложенных слов составьте определение термина «Фронт»

которую | Фронт — | в | обращены | лицом | занимающиеся | сторона | строя,

Фронт — | сторона | строя, | в | которую | занимающиеся | обращены | лицом

Формула вычисления баллов: 0-3 1-0

Решение задачи:

Источник: Словарь спортивных терминов «Олимпионик»: учебный словарь / В.А. Бухарин, В.Д. Деткова, Ю.В. Игнатова – Челябинск: ЧИППКРО, 2021, ООО «Полиграф-Мастер», 2021

Терминология спорта, Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,- М: СпортАкадемПресс, 2001 г

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера

За решение задачи **3 балла**

Продолжая пользоваться сайтом, вы соглашаетесь с условиями использования служебных файлов браузера