

ОМ №00000529193

**Организатору в аудитории**

Для эксперсс-проверки качества печати комплекта убедитесь, что на данном листе:

- 1) печать выполнено равномерно – без белых или тёмных полос по листу;
- 2) текст чёткий и легко читаемый;
- 3) защитные знаки чётко видны и не затрудняют чтение текста.

**Участнику олимпиады**

Убедитесь в целостности комплекта:

- 1) внимательно рассмотрите цифровые значения штрихкода на бланке регистрации и номер ОМ на листах с ОМ;
- 2) удостоверьтесь в том, что на данном листе отражены цифровые значения штрихкода бланка регистрации и номер ОМ Вашего комплекта;
- 3) удостоверьтесь, что указанные цифровые значения совпали.

В случае несовпадения указанных цифровых значений следует обратиться к организатору в аудитории и получить другой комплект.

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА 2022/23 УЧ.Г.  
(ТЕОРИЯ)**



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
Теоретико-методические задания  
7-8 классы**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к знаниям по предмету «Физическая культура» на углубленном уровне.

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых один только правильный, либо наиболее полно соответствует смыслу утверждения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных вариантов. Выбранный вариант отмечается, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания, вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.*

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 16 БАЛЛОВ.**

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответа. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

*Каждое правильно выполненное задание этой группы оценивается в 2 балла.*

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 10 БАЛЛОВ.**

**3. Задание задача.** Необходимо прописать решение задачи и полный ответ. Записи выполняются на бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЕННОЕ ЗАДАНИЕ ЭТОЙ ГРУППЫ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 5 БАЛЛОВ.**

**4. Задание в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия** между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным буквами.

*Правильно указанные позиции задания этой группы оцениваются в 0,5 балла.* **ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЕННОЕ ЗАДАНИЕ ЭТОЙ ГРУППЫ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 5 БАЛЛОВ.**

**5. Задание на установление последовательности.**

*За каждую правильно указанную позицию участник получает 0,5 балла.*

**ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЕННОЕ ЗАДАНИЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 3 БАЛЛА.**

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

Контролируйте время выполнения заданий.

**Время на выполнение заданий – 45 минут.**

**Максимальное количество баллов – 39 баллов.**

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!**

ОМ №00000529193



**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**  
**Теоретико-методические задания**  
**муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**7-8 классы**

Шифр \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Задания в закрытой форме**

|   |  |  |  |  |    |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 1 |  |  |  |  | 9  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |

**Задания в открытой форме**

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

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

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание - задача**

22. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание на установление соответствия**

23. \_\_\_\_\_

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

24. \_\_\_\_\_

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

**Задание на установление последовательности**

25. \_\_\_\_\_

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

**Количество баллов** \_\_\_\_\_**Подписи членов жюри:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА» 7-8 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

**1. Международный олимпийский комитет (МОК) официально объявил столицей XXXIII летних Олимпийских игр 2024 года:**

- а) г. Лос-Анджелес (США)
- б) г. Париж (Франция)
- в) г. Токио (Япония)
- г) г. Будапешт (Венгрия)

**2. Волейбол впервые был включен в программу летних олимпийских игр:**

- а) XV Олимпийских игр, 1952 г. (Хельсинки)
- б) XVI Олимпийских игр, 1956 г. (Мельбурн)
- в) XVII Олимпийских игр, 1960 г. (Рим)
- г) XVIII Олимпийских игр, 1964 г. (Токио)

**3. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется:**

- а) в футболе
- б) в регби
- в) в гольфе
- г) в шахматах

**4. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют:**

- а) атлетическая гимнастика
- б) шейпинг
- в) ритмическая гимнастика
- г) бодибилдинг или культуризм

**5. Фоновые виды физической культуры обеспечивают:**

- а) повышение эффективности профессиональной деятельности
- б) достижение нормированных показателей уровня физических способностей
- в) оптимизацию функционального состояния, здоровый отдых и развлечение
- г) восстановление функциональных возможностей организма

**6. Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются:**

- а) дошкольном возрасте
- б) младшем школьном возрасте
- в) среднем школьном возрасте
- г) старшем школьном возрасте

**7. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов с целью:**

- а) совершенствования волевых качеств
- б) коррекции предстартового состояния
- в) освоения двигательных действий
- г) воспитания физических качеств

**8. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся:**

- а) прямо пропорционально
- б) обратно пропорционально
- в) кратковременно
- г) постоянно

**9. В ланте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу, называется:**

- а) город
- б) пригород
- в) околица
- г) городище

**10. Для оценки общей выносливости применяется:**

- а) проба Ромберга
- б) теппинг-тест
- в) тест Люшера
- г) тест Купера

**11. Неравномерность развития морфофункциональных свойств организма проявляется:**

- а) в генетическом контроле фаз развития организма
- б) в гетерохронности созревания систем организма
- в) в постепенном замедлении изменения свойств организма
- г) в скачкообразном ускорении развития

ОМ №00000529193



**12. Анатомическими ограничителями движений в суставах являются:**

- а) кожа и подкожная клетчатка
- б) мышцы и связки
- в) суставная капсула и кости
- г) все вышеперечисленное

**13. Прикладная направленность физического воспитания входит в понятие:**

- а) физическая подготовка
- б) физическая культура
- в) физическое совершенство
- г) физическое образование

**14. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- а) простой двигательной реакцией
- б) скоростью одиночного движения
- в) частотой движения
- г) быстротой

**15. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановления работоспособности организма до исходного уровня к началу очередного упражнения, называется:**

- а) жесткий
- б) ординарный
- в) суперкомпенсаторный
- г) активный

**16. Универсальными источником энергии во всех живых организмах являются:**

- а) аденозинмонофосфорная кислота
- б) аденозиндифосфорная кислота
- в) аденозинтрифосфорная кислота
- г) молочная кислота

**Задания в открытой форме**

**17.** Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется - \_\_\_\_\_

**18.** Комплексные соревнования, проводимые по нескольким видам спорта, называются - \_\_\_\_\_

**19.** Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, называется - \_\_\_\_\_

**20.** Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, называется - \_\_\_\_\_

**21.** Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, называется - \_\_\_\_\_

**Задание – задача**

**22.** Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин.

**Задание на установление соответствия**

**23.** Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

|   | Знаменитые спортсмены |   | Атрибут |
|---|-----------------------|---|---------|
| 1 | Елена Исинбаева       | А | ракетка |
| 2 | Евгений Малкин        | Б | мяч     |
| 3 | Андрей Аршавин        | В | болид   |
| 4 | Даниил Квят           | Г | шест    |
| 5 | Мария Шарапова        | Д | клюшка  |

**24.** Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

|   | Технические приемы |   | Атрибут          |
|---|--------------------|---|------------------|
| 1 | рывок              | А | дзюдо            |
| 2 | бросок             | Б | волейбол         |
| 3 | хук                | В | тяжелая атлетика |
| 4 | пенальти           | Г | бокс             |
| 5 | подача             | Д | футбол           |



ОМ №00000529193

**Задание на установление последовательности**

25. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

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

**Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
Теоретико-методические задания  
9-11 классы**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых один только правильный, либо наиболее полно соответствует смыслу утверждения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных вариантов. Выбранный вариант отмечается, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания, вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если все ответы правильные, то участнику начисляется 1 балл.*

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 20 БАЛЛОВ.**

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответа. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

*Каждое правильно выполненное задание этой группы оценивается в 2 балла.*

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 10 БАЛЛОВ.**

**3. Задания в форме, предполагающей последовательность** известных Вам показателей, характеристик, факторов, средств, методов, правил, приемов и тому подобного. Записи выполняются на бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

*Правильно указанные ответы 26-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 5 баллов.*

*Правильно указанные ответы 27-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.*

*Правильно указанные ответы 28-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 2,5 баллов.*

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 9,5 БАЛЛОВ.**

**4. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия** между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным буквами.

*Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 0,5 балла. ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ЭТОЙ ГРУППЫ ОЦЕНИВАЮТСЯ В 6 БАЛЛОВ.*

**5. Задание – задача**  
**ПРАВИЛЬНЫЙ И ПОЛНЫЙ ОТВЕТ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 3 БАЛЛА.**

**6. Задание – описание гимнастических упражнений.** Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 0,5 балла.  
**ПРАВИЛЬНЫЙ И ПОЛНЫЙ ОТВЕТ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 2,5 БАЛЛОВ.**

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

Контролируйте время выполнения заданий.

**Время на выполнение заданий – 45 минут.**

**Максимальное количество баллов – 51.**

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!**

ОМ №00000529193



**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**  
**Теоретико-методические задания**  
**муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**9-11 классы**

Шифр \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*Задания в закрытой форме*

|    |  |  |  |  |    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 1  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |
| 2  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 3  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |
| 4  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 5  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| 6  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| 7  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |

*Задания в открытой форме*

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

*Задания на перечисление*26. 

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

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

*Задания на установление соответствия*

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 30. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|     |   |   |   |   |   |

*Задание-задача*

31. Решение: \_\_\_\_\_

*Задание – описание гимнастического упражнения*

|     |      |   |   |   |   |
|-----|------|---|---|---|---|
| 32. | И.П. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|     |      |   |   |   |   |

Количество баллов \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_


ОМ №00000529193



**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА» 9-11 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

**1. Назовите имя панды – официального талисмана XXIV зимних Олимпийских игр.**

- а) Бин Дуньдунь
- б) Ин-ин
- в) Сомэйти
- г) Сюэ Жунжун

**2. В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?**

- а) в 1908 г.
- б) в 1920 г.
- в) в 1932 г.
- г) в 1936 г.

**3. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Архимед-механик
- б) Платон-филосов
- в) Пифагор-математик
- г) Страбон-географ

**4. На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**

- а) брусся
- б) бревно
- в) конь
- г) кольца

**5. Кто из перечисленных спортсменов не принимает участие в турнирах по теннису?**

- а) Мария Шарапова
- б) Ирина Слуцкая
- в) Динара Сафина
- г) Мария Кириленко

**6. Метод определения общей плотности урока называется...**

- а) актография

- б) динамометрия
- в) хронометраж
- г) хронорефлексометрия

**7. На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?**

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

**8. К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?**

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

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

- а) спортивный отбор
- б) контрольная прикидка
- в) просмотр
- г) спортивная ориентация

**10. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.**

- а) предстартовое состояние
- б) спортивная форма
- в) состояние тренированности
- г) устойчивое состояние

**11. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?**

- а) 6,25 м
- б) 6,75 м
- в) 4,75 м
- г) 5,80 м

ОМ №00000529193



12. 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

13. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности
- б) образовании
- в) физкультурной деятельности
- г) организации досуга

14. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания
- б) измерение роста и разговорный тест
- в) измерение артериального давления и силы кисти
- г) измерение веса и определение собственного самочувствия

15. В каком виде спорта не используется ракетка?

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

16. Соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц.

- а) сухожилие
- б) связка
- в) фасция
- г) суставная сумка

17. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м
- б) 9х12 м

в) 8х16 м

г) 9х18 м

18. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

19. Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?

- а) все движения рук должны проводиться параллельно направлению венозных и лимфатических сосудов
- б) все движения рук должны проводиться параллельно направлению артериальных сосудов
- в) направление движения рук зависит от массируемого сегмента
- г) всё вышеперечисленное

20. Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний удаляется ...

- а) на две минуты
- б) до конца периода
- в) на десять минут
- г) до конца встречи

Задания в открытой форме



21. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как \_\_\_\_\_

22. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе \_\_\_\_\_

23. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный \_\_\_\_\_

24. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как \_\_\_\_\_

25. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется \_\_\_\_\_

### Задания на последовательность

26. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз). *Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

«Сила» – это...

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1. преодолевать       | 6. сопротивление, |
| 2. способность        | 7. посредством    |
| 3. противодействовать | 8. либо           |
| 4. ему                | 9. напряжений     |
| 5. мышечных           | 10. усилий        |

27. Перечислите способы плавания:

28. Перечислите основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма:

### Задание на установление соответствия

29. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

|  |   |   |
|--|---|---|
| 1. бросок баскетбольного мяча с двух шагов | А | циклическое, естественноприкладное, максимальной мощности |
| 2. метание мяча с разбега                  | Б | циклическое, общеподготовительное, умеренной мощности     |
| 3. стойка на руках                         | В | скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное   |

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| 4. переворот в сторону      | Г | динамическое, смешанное, с комплексным проявлением физических качеств |
| 5. бег на 100 м             | Д | сложно-координационное, статическое, ациклическое                     |
| 6. езда на велосипеде 10 км | Е | сложно-координационное, динамическое, ациклическое                    |
| 7. прыжок в длину с места   | Ж | динамическое, естественноприкладное, скоростно-силовое                |

30. Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами.

| Виды и разновидности физической культуры            |   | Характер направленности процессов  |
|---|---|--|
| 1. профессионально – прикладная физическая культура | А | обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья   |
| 2. спорт  | Б | обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности  |
| 3. военно-прикладная физическая культура            | В | обеспечивает сохранение и восстановление здоровья  |
| 4. адаптивная физическая культура                   | Г | обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности   |
| 5. лечебная физическая культура                     | Д | обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности |

### Задание-задача

31. Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Задание – описание гимнастического упражнения.



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

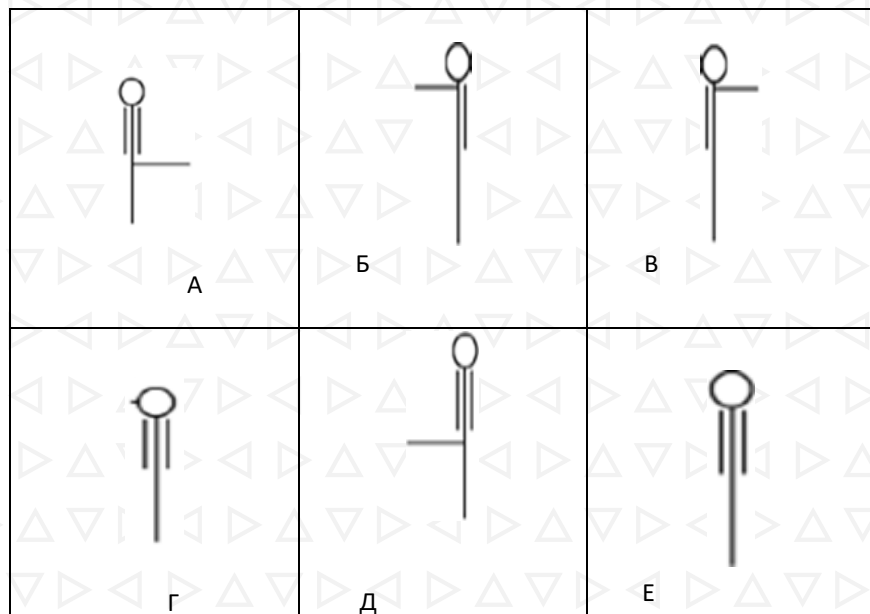
И.П. – основная стойка

1. – правая в сторону

2. – И.П.

3. – левая в сторону

4. – И.П.



Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

ОМ №00000529193

