**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Ключи к теоретико-методические заданиям**

**7-8 КЛАССЫ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **в** | **б** | **г** | **в** | **г** | **в** | **в** | **б** | **а** | **г** | **в** |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **а** | **а** | **г** | **в** | **в** | **б** | **г** | **г** | **в** | **а** | **б** |

**23)** утренняя гимнастика (зарядка)

**24)** быстрота

**25)** кувырок

**26)** глюкоза

**27)**интенсивность

**28)** 1 – д; 2 – в; 3 – е; 4 – а; 5 – г; 6 – б.

**29)** 1 – в; 2 – е; 3 – д; 4 – б; 5 – г; 6 – а.

**30)**флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, лавровая ветвь, талисманы, эмблема.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Ключи к теоретико-методические заданиям**

**9-11 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **б** | **в** | **абвг** | **в** | **г** | **в** | **а** | **г** | **б** | **в г** |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **а б** | **б** | **б г** | **а б в** | **в** | **г** | **б г** | **г** | **а б** | **г** |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **в** | **б** | **в** | **б** | **а** |

**26)** интенсивность

**27)** допинг

**28)** гемоглобин

**29)** забег

**30)** 42 км 195 м

**31.** 1 – з; 2 – д; 3 – а; 4 – в; 5 – и; 6 – г; 7 – е; 8 – к; 9 –ж; 10 – б.

**32.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний комплекса ГТО | Обязательные испытания (тесты) | Испытания (тесты) по выбору |
| 1. Бег на 100 метров | **+** |  |
| 2. Прыжок в длину с места |  | **+** |
| 3. Метание спортивного снаряда весом 700 г. |  | **+** |
| 4. Подтягивание на высокой перекладине | **+** |  |
| 5. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье | **+** |  |
| 6. Плавание на 50 метров |  | **+** |
| 7. Бег на 2 км или 3 км | **+** |  |
| 8. Стрельба из пневматической винтовки |  | **+** |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **+** |  |
| 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин |  | **+** |

**Обязательные виды испытаний:**1) бег на 100 метров;2) подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);3) наклон из положения стоя на гимнастической скамье;4) бег на 2 км или 3 км (юноши).

**Испытания (тесты) по выбору:**1) прыжок в длину с места;2) метание спортивного снаряда весом 700 г.;3) плавание на 50 метров;4) стрельба из пневматической винтовки;5) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

**33. Вверху**– синее, черное, красное; **внизу** – желтое, зеленое



**34.** Второй ученик более вынослив, чем первый. Количественно это различие можно оценить по относительным показателям:

-ЗАПАСУ СКОРОСТИ (ЗС у первого ученика: 51,0:3 -14,5 = 2,5 сек.; ЗС у второго ученика: 51,0:3 -15,0 = 2,0 сек).

***Чем меньше запас скорости, тем выше уровень развития выносливости***;

-ИНДЕКСУ ВЫНОСЛИВОСТИ (разность между временем преодоления дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы ученик, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на эталонном отрезке (ИВ у первого ученика: 51,0 – (14,5х3) = 7,5; ИВ у второго ученика 51,0 – (15,0х3) = 5,0).

***Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень развития выносливости.***

**35.** Цикл Кребса или цикл трикарбоновых кислот.