



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний по предмету «Физическая культура» обучающихся 9-11 классов.

Задания (общее количество – **35 заданий**) объединены в восемь групп:

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов. Задания представлены в виде незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до двух. Выбранные варианты ответов отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

2. Задания «на соответствие». При выполнении этих заданий необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

3. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. В заданиях предполагается определение правильной последовательности фактов, действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных вам фактов, характеристик и т.д. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми и терминологически точными. Оценивается каждая представленная позиция.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий. Этот тип вопросов предполагает определение названия исходного положения с учётом его изображения. Оценивается каждое верное название исходного положения.

7. Задание-кроссворд. Задание связано с решением заданий кроссворда. Оценивается каждый верный ответ на вопросы кроссворда.

8. Задание-задача. Задание связано с определением правильности или неправильности представленных фактов. Оценивается правильность суждений.

Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.

Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Заполните анкету в бланке ответов: Фамилию, имя, отчество, название муниципалитета, школу и класс, которую Вы представляете.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет **65,5 баллов**.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачеркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.

1. Римский император, запретивший проведение Олимпийских Игр в IV в. н. э. ...
 - а. ... Октавиан Август.
 - б. ... Феодосий.
 - в. ... Марк Антоний.
 - г. ... Тиберий.

2. Первый олимпийский чемпион современности ...
 - а. ...американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с.
 - б. ...индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков.
 - в. ...студент Гарвардского университета (США) Джеймс Коннолли, прыгнувший тройным на 13 м 71 см.
 - г. ...русский фигурист Никола́й Алекса́ндрович Коло́менкин.

3. В Древней Греции «Марафон» – это ...
 - а. ...бег на дистанцию 42,195 м.
 - б. ...имя греческого атлета.
 - в. ...географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны.
 - г. ...дисциплина лёгкой атлетики.

4. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?
 - а. ...в 1957 г.
 - б. ... в 1967 г.
 - в. ... в 1974 г.
 - г. ... в 1982 г.

5. Столицы европейских стран, принимающие игры Олимпиад в 21 веке...
 - а. ... Афины.
 - б. ... Париж.
 - в. ... Лондон.
 - г. ... Барселона.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

6. В прошлом Томас Бах являлся президентом Олимпийской спортивной конфедерации...
- а. ...Бельгии.
 - б. ...Франции.
 - в. ...Германии.
 - г. ...Италии.
7. Для занятий физической культурой обучающихся, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья относят к ...
- а. ...подготовительной медицинской группе.
 - б. ... основной медицинской группе.
 - в. ... оздоровительной медицинской группе.
 - г. ... реабилитационной медицинской группе.
8. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела – это...
- а. ...абсолютная сила.
 - б. ...относительная сила.
 - в. ... силовая выносливость.
 - г. ... статическая сила.
9. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в ...
- а. ...удерживающем режиме.
 - б. ... преодолевающем режиме.
 - в. ... уступающем режиме.
 - г. ...статическом режиме.
10. К ациклическим упражнениям относятся...
- а. ...бег.
 - б. ...единоборства.
 - в. ...водные лыжи.
 - г. ...акробатические упражнения.

Отметьте все позиции

11. Причинами перетренированности являются ...
- а. ...неправильная организация тренировочного процесса.
 - б. ...нерациональное питание.
 - в. ...неоправданное увеличение тренировочных нагрузок.
 - г. ...резкая смена климатических условий.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

12. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели ...
- а. ...нервной системы.
 - б. ...мочевыделительной системы.
 - в. ...кардио-респираторной системы.
 - г. ...эндокринной системы.
13. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается ...
- а. ...дисквалификации на 2 года.
 - б. ...дисквалификации на 8 лет.
 - в. ...дисквалификации пожизненно.
 - г. ...штрафом в размере 10 000 000 \$.
14. Оценка физического состояния человека - это...
- а. ... оценка морфологических и физических показателей.
 - б. ... оценка функций кровоснабжения.
 - в. ... оценка жизненной емкости легких и частоты дыхания.
 - г. ...оценка двигательных умений и навыков.
15. Избыточное жиротложение отмечается у людей...
- а. ...торакального типа телосложения.
 - б. ...дигестивного типа телосложения.
 - в. ...астеноидного типа телосложения.
 - г. ...мышечного типа телосложения.
16. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в ...
- а. ... в футболе.
 - б. ... регби.
 - в. ... гольфе.
 - г. ... шахматах.
17. Признаки, по которым можно определить тип телосложения у человека.
- а. ... размера частей скелета.
 - б. ... формы грудной клетки.
 - в. ... показателей сердечно-сосудистой системы.
 - г. ... соотношение продольных и поперечных размеров тела.

Отметьте все позиции



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

18. Для определения объема нагрузки на тренировочном занятии используется...
- а. ... темп движений.
 - б. ... километраж.
 - в. ... ускорение.
 - г. ... количество повторений.

Отметьте все позиции

19. Время на подачу в волейболе дается ...
- а. ...5 секунд.
 - б. ...6 секунд.
 - в. ...7 секунд.
 - г. ...8 секунд.

20. Снижение частоты сердечных сокращений в покое ниже 60 ударов в минуту в результате занятий физической культурой и спортом называется...

- а. ...нормокардия.
- б. ...брадикардия.
- в. ...тахикардия.
- г. ...аритмия.

ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»

Соотнесите между собой содержание двух столбцов.

К каждой цифре вписывается соответствующая(ие) буква(ы).

21. Соотнесите термины с их определениями.

	Спортивный термин		Определение
1	Атлетика	а	комбинация трех различных упражнений, которые выполняются без перерыва на отдых между ними, что усиливает их суммарную эффективность
2	Аэробика	б	совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту ловкость
3	Трисет	в	естественный вид движения, в котором участвует большинство мышц, связок
4	Ходьба	г	оздоровительная система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

22. Соотнесите упражнения с их содержанием.

	Упражнение		Направленность
1	ациклическое	а	Упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение определённого промежутка времени
2	динамическое	б	Упражнение, выполняемое без изменения положения тела в пространстве
3	статическое	в	Упражнение, связанное с перемещением или изменением положения тела в пространстве
4	циклическое	г	Упражнение, состоящее из неповторяющихся движений

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Впишите соответствующее слово в бланк ответа

23. Движение по окружности менее, чем на 360° .

24. Способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.).

25. Вид соревновательной деятельности, отличающийся конкретным предметом состязания, составом допускаемых действий и способов спортивного противоборства, регламентом и критерием достигаемого результата.

26. Водорастворимый витамин, увеличивающий устойчивость к инфекциям, способствующий заживлению ран и образованию соединительной ткани.

27. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

28. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ЗАДАНИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

Выберите правильную последовательность, зачеркнув соответствующий квадрат в бланке ответов: а, б, в, г.

29. Расставьте города в порядке проведения олимпийских зимних игр с 2002 по 2018 годы: 1. Турин, 2. Солт-Лейк-Сити, 3. Ванкувер, 4. Пхёнчхан, 5. Сочи

а. 1,2,3,4,5.

б. 2,1,3,5,4

в. 3,2,4,1,5

г. 3,5,4,2,1.

30. Наиболее эффективная последовательность развития физических качеств в рамках общей физической подготовки:

а. гибкость — выносливость — сила.

б. сила — выносливость — быстрота.

в. быстрота — сила — гибкость — выносливость.

г. выносливость — ловкость — сила — быстрота.

ЗАДАНИЯ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

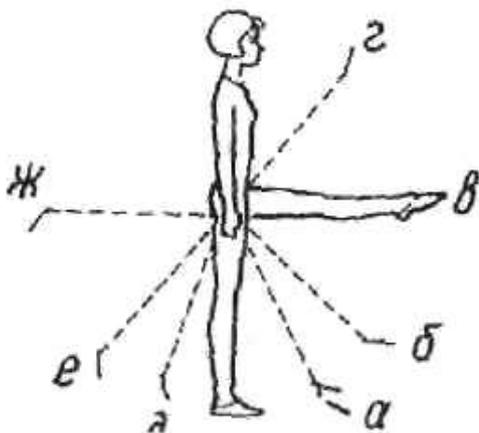
Впишите ответ в бланк

31. Перечислите задачи, способствующие реализации цели физического воспитания.

32. Перечислите виды соревнований.

ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ

33. В гимнастике существует разновидности положений и движений ног. Впишите под каждую букву название положения ног.





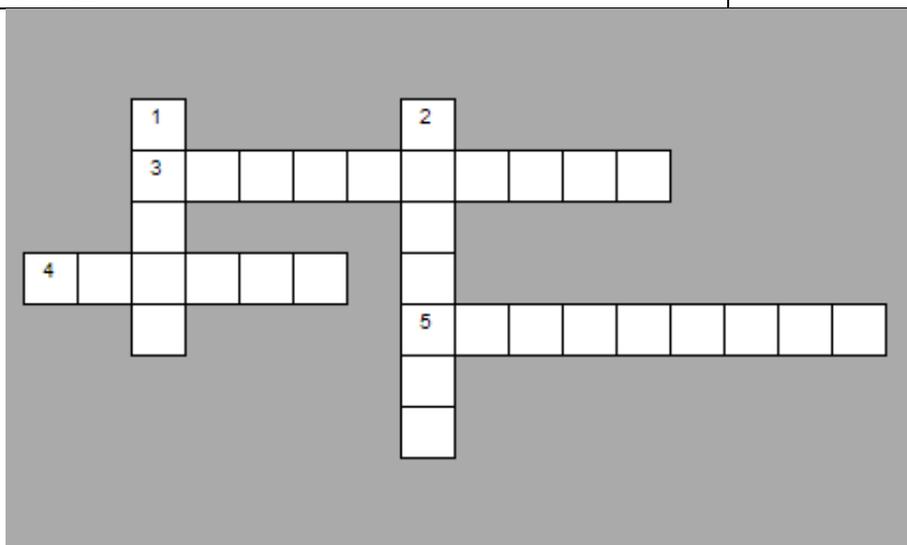
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

Впишите ответы кроссворда в бланк ответов

34. Решите кроссворд.

По горизонтали	По вертикали
3. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия	1. Русская народная игра с мячом и битой
4. Спортивная игра, которая начинается в центре площадки, и проводится с целью забить мяч в ворота соперника	2. Цель спортивной игры забросить мяч руками в ворота соперников из-за линии площадки вратаря
5. Спортивная игра, которая длится 4 периода с неограниченным количеством замен	



35. ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

Необходимо определиться с правильными и неправильными представленными фактами. Если вы согласны с утверждением, то напишите «Да», если не согласны – «НЕТ» и обоснуйте свой ответ (1 предложение)

Ситуация: В процессе проведения самостоятельных занятий физической культурой могут возникнуть трудности в решении развивающих задач. Прочитай описание упражнений и физической нагрузки с учётом рекомендуемой задачи: развивать быстроту – бег 2x10м, 3x10 м, 4x10 м ЧСС 150 уд/мин, отдых 10 сек.

Правильное ли запланировано содержание для решения данной задачи? Почему вы так считаете.