

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
9-11 класс**

Время выполнения заданий – 45 минут.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

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

3. Задания на соотнесение понятий и определений (задание «на соответствие»). При выполнении этого задания необходимо самостоятельно соотнести понятие и определение, которое образует истинное утверждение. Каждая **правильно выполненная позиция задания этой группы оценивается в 1 балл, не правильно выполненная минус 1 балл. Полноценно выполненное задание – 3 балла.**

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. При выполнении этого задания необходимо определить правильную последовательность процессов или явлений. **Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильное решение 0 баллов.**

5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию. **Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.**

6. *Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).* Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию. **Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.**

7. Задание-кроссворд. **Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 12 баллов, при этом каждая верная позиция оценивается в 2 балла.**

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем удачи!

Задания с выбором одного варианта ответа (задания в закрытой форме)

1. **Основной показатель суточной двигательной активности человека**
 - а) количество занятий
 - б) частота пульса
 - в) количество выполненных физических упражнений
 - г) количество шагов

2. **Игроков с каким амплуа нет в хоккее с шайбой**
 - а) защитник
 - б) вратарь
 - в) нападающий
 - г) полузащитник

3. **Физкультминутка призвана решать задачу**
 - а) поднятия настроения
 - б) снятия первых признаков утомления
 - в) воспитания физических качеств
 - г) обучения двигательным действиям

4. **К олимпийским видам спорта относятся**
 - а) гольф, регби
 - б) хоккей на траве, фехтование
 - в) бадминтон, поло
 - г) сквош, теннис

5. **Комплекс мероприятий, позволяющих определить степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называют**
 - а) физической подготовкой
 - б) спортивным отбором
 - в) спортивной ориентацией
 - г) физическим воспитанием

6. **При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение**
 - а) артериального давления
 - б) жировой массы
 - в) мышечной массы
 - г) ЧСС

7. **Процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений, обозначается как**
 - а) кислородный долг
 - б) аэробный обмен
 - в) анаэробный обмен
 - г) кислородное голодание

- 8. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию**
- а) активной и пассивной гибкости
 - б) максимальной частоты движений
 - в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
 - г) простой и сложной двигательной реакции
- 9. Ортостатическая проба определяет функциональные возможности**
- а) нервной системы
 - б) сердечно-сосудистой системы
 - в) опорно-двигательного аппарата
 - г) дыхательной системы
- 10. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения**
- а) подготовительной
 - б) основной
 - в) заключительной
 - г) все варианты верны
- 11. В состоянии покоя в кровяном русле циркулирует не весь объем крови. Часть находится в депонированном состоянии. К кровяным депо относится**
- а) щитовидная железа
 - б) селезенка
 - в) костный мозг
 - г) сердце
- 12. Дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы, включающая такие элементы как: бег между препятствиями, преодоление препятствий и ямы с водой, называется**
- а) стипль-чез
 - б) марш-бросок
 - в) кросс
 - г) конкур
- 13. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта НЕ выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта**
- а) отставленный (пролонгированный)
 - б) замедленный
 - в) срочный
 - г) кумулятивный (накопительный)
- 14. Мышцы отвечающие за стабилизацию таза, бедер и позвоночника называются**
- а) осанка
 - б) лордоз
 - в) пресс
 - г) мышцы кора

- 15. Президентом Олимпийского комитета России является**
а) В.Л. Мутко
б) А.Д. Жуков
в) П.А. Колобков
г) С.А. Поздняков
- 16. Пешая прогулка по специально разработанным маршрутам, дозированная по расстоянию, углу наклона местности и темпу ходьбы называется**
а) нордическая ходьба
б) терренкур
в) скиппинг
г) спортивная ходьба
- 17. В настоящее время главный тренер сборной команды России по футболу...**
а) Гус Хиддинк
б) С.С. Черчесов
в) Дик Адвокат
г) Л.А. Слуцкий
- 18. Какая из представленных способностей не относится к координационным**
а) способность сохранять равновесие
б) способность точно дозировать величину мышечных усилий
в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал
г) способность точно воспроизводить движение в пространстве
- 19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена**
а) продолжительностью выполнения двигательных действий
б) количеством повторений двигательных действий
в) интенсивностью выполнения двигательных действий
г) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- 20. Гипертрофия мышц - это**
а) увеличение длины мышцы
б) увеличение объема и / или массы мышцы
в) уменьшение длины мышцы
г) уменьшение толщины мышцы
- 21. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от**
а) биоэнергетических факторов
б) факторов функциональной и биохимической экономизации
в) функциональной устойчивости
г) личностно-психических факторов
- 22. Одним из основных средств совершенствования координационных способностей является выполнение...**
а) упражнений с отягощением
б) скоростных упражнений
в) упражнений, выполняемых с большой амплитудой
г) упражнений, владение которыми не доведено до уровня навыка

Задания в открытой форме

- 23. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Гормон мозгового слоя надпочечников, который усиливает распад гликогена и липидов в мышцах и печени, увеличивает силу сердечных сокращений, регулирует тонус кровеносных сосудов, участвует в адаптации организма к физическим нагрузкам называется...
- 24. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитирует гонки различной интенсивности...
- 25. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Вид уличной тренировки, который включает в себя выполнение различных упражнений на турниках, брусьях, шведских стенках и прочих спортивных конструкциях, или вообще без использования инвентаря и спортивного оборудования называется...
- 26. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Преимущество предоставляемое более слабому участнику для уравнивания шансов на успех называется...
- 27. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение называются...

Задание на соответствие

- 28. Установите соответствие между Олимпиадой и местом ее проведения**

а) Игры XXVII Олимпиады, 2000	1. Ванкувер
б) XVIII Зимняя Олимпиада, 1998	2. Пекин
в) XIX Зимняя Олимпиада, 2002	3. Солт-Лейк-Сити
г) XXI Зимняя Олимпиада, 2010	4. Сидней
д) Игры XXIX Олимпиады, 2008	5. Нагано

- 29. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками**

классификация	признак
а) упражнения для мышц туловища, рук, ног	1.) по биомеханическому признаку
б) силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость	2.) по анатомическому признаку
в) циклические, ациклические, смешанные упражнения	3.) по преимущественному проявлению физических качеств

Задание процессуального / алгоритмического толка

- 30. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.**

- а) ходьба
- б) специальные беговые упражнения
- в) упражнения для мышц ног
- г) упражнения для мышц туловища
- д) упражнения для мышц рук
- е) упражнения для мышц шеи
- ж) бег трусцой

а) а-ж-е-д-г-в-б

б) ж-е-д-г-в-а-б

в) а-ж-е-д-г-б-в

г) б-а-ж-е-д-г-в

Задания, связанные с перечислениями

31. Перечислите виды физической культуры.
32. Перечислите группы дисциплин в легкой атлетике.

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

33. **Чтобы запомнить и в последствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм.**

Запишите графически следующие исходные положения:

Описание	Изображение
Стойка ноги врозь	
Стойка на коленях	
Стойка ноги врозь, руки в стороны	
Правая вперед, руки за голову	
Левая в сторону на носок, руки в стороны	
Наклон назад	

34. Задание – кроссворд

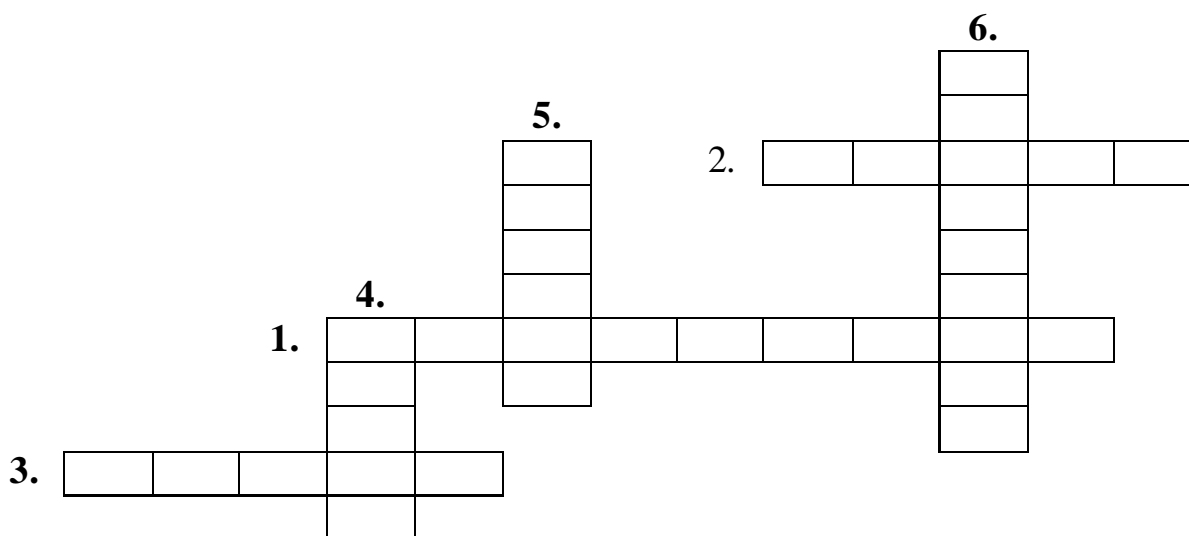
Решите кроссворд, записав ответы – слова в бланке ответов.

По горизонтали:

1. Промежуток времени в 4 года между двумя олимпийскими играми.
2. Самый знаменитый и единственный за всю историю древних Олимпийских игр атлет, победивший на 6 Олимпийских играх, «сильнейший среди сильных».
3. Город проведения XXVIII летних Олимпийских игр.

По вертикали:

4. Один из символов Олимпийских игр
5. Документ в котором изложены основополагающие принципы олимпизма, правила, принятые МОК.
6. Член комитета в Древней Греции, который выполнял функции судьи во время проведения Олимпийских игр.



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9 – 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Российской Федерации _____

Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	21	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	22	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	23	_____
9	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	24	_____
10	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	25	_____
11	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	26	_____
12	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	27	_____
13	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	28	_____
14	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	29	_____
15	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	30.	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г

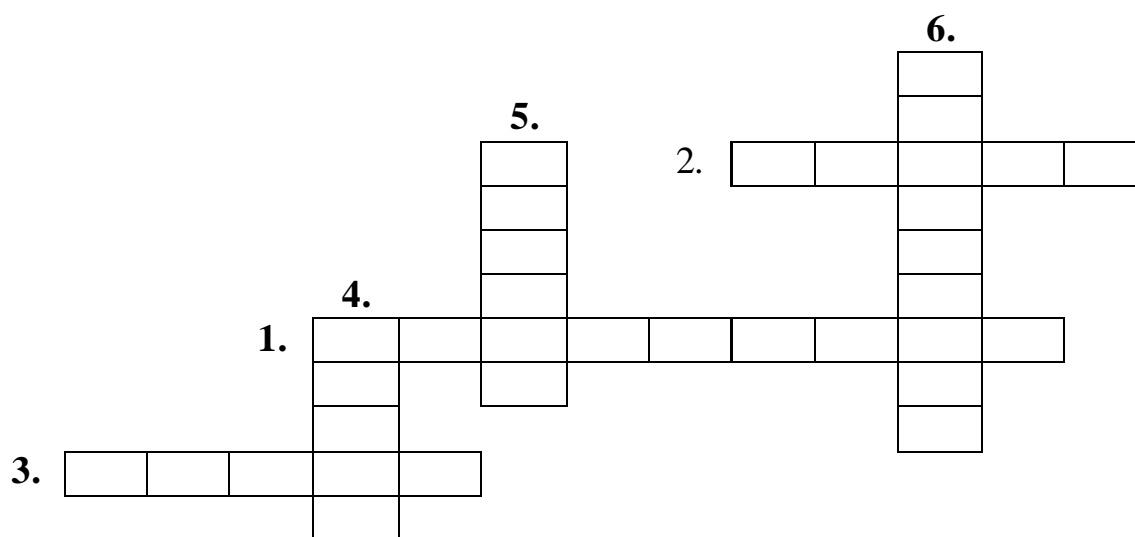
31. Виды физической культуры:

32. Группы дисциплин в легкой атлетике:

33. Запишите графически следующие исходные положения:

Описание	Изображение
Стойка ноги врозь	
Стойка на коленях	
Стойка ноги врозь, руки в стороны	
Правая вперед, руки за голову	
Левая в сторону на носок, руки в стороны	
Наклон назад	

34. Решите кроссворд, записав ответы – слова в бланке ответов.



Вы выполнили задания.

Поздравляем!