

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018 – 2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы**

**Теоретико-методический тур**

**Инструкция по выполнению заданий.**

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

Задания объединены в 3 группы:

**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.

Выбранные варианты отмечаются, 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. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – **0 баллов**.

**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.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в **2 балла**.

**3. В заданиях на соответствие** двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный – **0 баллов**.

**4. Задания алгоритмического толка.**

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в **1 балл**, неправильное решение – **0 баллов**.

**5. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).**

Полноценное выполнение задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений, оценивается в **3 балла**, при этом каждое верное изображение оценивается в **0,5 балла**.

**6. Задание-кроссворд.**

Полноценное выполнение задания-кроссворда оценивается в **12 баллов**, при этом каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный ответ – **0 баллов**.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения заданий – **45 минут**.

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 успеха!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018 – 2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы**

**Теоретико-методический тур**

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

- 1. В каком году, и в каком городе состоялись XXII Летние Олимпийские игры?**
  - а) 1980г. – Москва;
  - б) 1988г. – Калгари;
  - в) 2014г. – Сочи;
  - г) 1928г. – Сент-Мориц.
  
- 2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр?**
  - а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
  - б) Софья Великая (фехтование);
  - в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
  - г) Александр Попов (плавание).
  
- 3. Где прошли XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года?**
  - а) Барселона;
  - б) Альбервиль;
  - в) Пхёнчхан;
  - г) Атланта.
  
- 4. Антон Шипулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...**
  - а) биатлон;
  - б) плавание;
  - в) конькобежный спорт;
  - г) легкая атлетика.
  
- 5. Какая дисциплина была включена в программу зимних Олимпийских Игр - 2018?**
  - а) фристайл;
  - б) биг-эйр;
  - в) керлинг;
  - г) скелетон.
  
- 6. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в .....**
  - а) нападение;
  - б) защите;
  - в) противодействие;
  - г) взаимодействие.
  
- 7. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:**
  - а) кувырок;
  - б) переворот;
  - в) подъём переворотом;
  - г) оборот.

**8. Какой из предложенных ниже тестов не является тестом на физическую работоспособность:**

- а) велоэргометрия;
- б) Гарвардский степ-тест;
- в) определение максимального потребления кислорода;
- г) проба Штанге.

**9. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...**

- а) адсорбция;
- б) аккомодация;
- в) акселерация;
- г) аннотация.

**10. Величина ЖЕЛ измеряется в:**

- а) сантиметрах;
- б) килограммах;
- в) литрах;
- г) джоулях.

**11. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:**

- а) мышечная координация;
- б) двигательная координация;
- в) нервная координация;
- г) координационные способности.

**12. Комплекс УГГ следует начинать с...**

- а) упражнений типа потягивания;
- б) выполнения действий в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) с подводящих упражнений;
- г) с упражнений для мышц рук и туловища.

**13. Какой вид спорта преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости?**

- а) спортивные игры;
- б) спринтерский бег;
- в) марафон;
- г) спортивные танцы.

**14. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека?**

- а) 40-70 уд/мин;
- б) 60-90 уд/мин;
- в) 80-100 уд/мин;
- г) 90-120 уд/мин.

**15. Какие упражнения больше всего подходят для развития силы?**

- а) упражнения, выполняемые в медленном темпе;
- б) упражнения, которые вызывают напряжение мышц;
- в) упражнения, выполняемые до отказа;
- г) аэробные упражнения.

**16. Основными принципами правильного питания являются:**

- а) рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;
- б) не переедать на ночь, не есть вредных продуктов, соблюдать диету;
- в) соблюдение диет;
- г) сбалансированность, калорийность, наличие витаминов и микроэлементов.

**17. Под физическим качеством «гибкость» понимают:**

- а) способность сесть на шпагат;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) обладание хорошей растяжкой;
- г) способность хорошо выгибаться вперёд и назад.

**18. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при отморожении:**

- а) тепло на место отморожения, обильное горячее питье;
- б) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку.

**19. Здоровье человека – это.....**

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.

**20. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле)**

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

1. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц называются

.....

2. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов

.....

3. .... – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

4. .... – ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку.

5. .... – обманные движения в футболе.

### III. Задания на соотнесение понятий и определений.

*Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.*

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1.	Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д.	Никита Гусев

### IV. Задания алгоритмического толка.

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

1. Упражнения силового характера
2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища

- а. 1, 2, 3, 4  
б. 2, 3, 1, 4  
в. 2, 4, 3, 1  
г. 4, 3, 2, 1

### V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

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

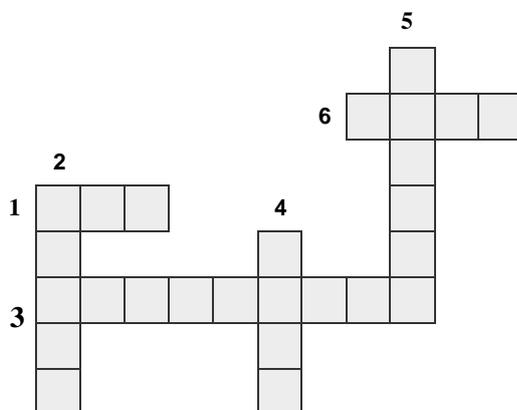
Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:

Описание	Изображение
Основная стойка	
Упор присев	
Упор лёжа	
Отжимание	
Упор присев	
Выпрыгивание, руки вверх	

## VI. Задание-кроссворд.

Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Положение гимнаста сидя на полу или снаряде	2.	В беге он бывает высоким и низким
3.	Способность организма приспосабливаться к различным физическим нагрузкам	4.	Единица оценки гимнастических упражнений
6.	Самое неподходящее время для развития гибкости	5.	Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2018 – 2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы**

шифр

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

-----

шифр

**БЛАНК ОТВЕТОВ  
К ЗАДАНИЯМ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018 – 2019 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА 9-11 классы**

**I. Задания в закрытой форме, (с предложенными вариантами ответов).**

<b>№ вопроса</b>	<b>Варианты ответов вопроса</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	

17.	
18.	
19.	
20.	

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

№ вопроса	Варианты ответов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**III. Задания на соотнесение понятий и определений.**

*Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.*

№ вопроса	Варианты ответов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**IV. Задания алгоритмического толка.**

*Установите последовательность для составления комплекса ОРУ*

Правильный ответ:

**V. Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:**

Описание	Изображение
Основная стойка	
Упор присев	
Упор лёжа	
Отжимание	
Упор присев	
Выпрыгивание, руки вверх	

**VI. Задание-кроссворд.**

*Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.*

**По горизонтали:**

<b>1.</b>	
<b>3.</b>	
<b>6.</b>	

**По вертикали:**

<b>2.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	