

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» 9-11 классы
2019-2020 учебный год

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

- 1. Кто из уроженцев Республики Бурятия стал первым советским Олимпийским чемпионом по боксу в истории современных Олимпийских игр?**
 - а) Валерий Стрельников;
 - б) Борис Зоригтуев;
 - в) Вилингтон Баранников;
 - г) Владимир Сафронов

- 2. 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.

- 3. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:**
 - а) кувырок;
 - б) переворот;
 - в) подъём переворотом.

- 4. Устойчивость организма к недостатку кислорода определяется методикой, которая называется:**
 - а) велоэргометрия;
 - б) Гарвардский степ-тест;
 - в) определение максимального потребления кислорода;
 - г) проба Штанге.

- 5. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...**
 - а) адсорбция;
 - б) аккомодация;
 - в) акселерация;
 - г) аннотация.

- 6. Величина ЖЕЛ измеряется в:**
 - а) сантиметрах;
 - б) килограммах;
 - в) литрах;
 - г) джоулях.

- 7. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:**
 - а) мышечная координация;
 - б) двигательная координация;
 - в) нервная координация;
 - г) координационные способности.

- 8. Какой вид двигательной деятельности преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости?**
 - а) спортивные игры;

- б) спринтерский бег;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) спортивные танцы.

9. 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.

10. 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

11. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц называются.....

12. 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

13. – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

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

15. – это обманные движения в футболе.

III. Задание в форме, предполагающей установление соответствия, сопоставления

16. Сопоставьте имена знаменитых спортсменов с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов

ФИО спортсменов		Виды спорта	
1	Людмила Воронцова	А	Самбо
2	Инна Ивахинова	Б	Вольная борьба
3	Сергей Доржитаров	В	Легкая атлетика
4	Инна Степанова	Г	Шахматы
5	Павел Яковлев	Д	Бокс
6	Александр Богомоев	Е	Стрельба из лука

17. Установите соответствие между физическими способностями и видами упражнений направленными на его развитие

Физические способности	Вид упражнения
А. Координационные способности	1. Измерение основных мышечных групп с помощью приспособлений (динамометров) 2. Прыжок в длину с места
Б. Силовые способности	3. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения. 4. Прыжок в высоту с использованием измерительной ленты на стене
В. Скоростно-силовые способности	5. Подтягивание из виса стоя хватом сверху 6. Челночный бег (3 x 10 м)

IV. Задания связанные с перечислениями или описаниями

18. Перечислите программу современного пятиборья на Олимпийских играх
19. Перечислите соперников сборной команды России в групповом этапе чемпионата мира по футболу-2018

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

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

Запишите в бланке ответов графически выполнение упражнения «Бёрпи»

VI. Задание-кроссворд

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

По горизонтали		По вертикали	
1	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	2	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
3	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	4	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
6	Переход из упора в вис или более низкий упор	5	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Район, школа, класс _____

I. Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	6	а	б	в	г
2	а	б	в	г	7	а	б	в	г
3	а	б	в	г	8	а	б	в	г
4	а	б	в	г	9	а	б	в	г
5	а	б	в	г	10	а	б	в	г

II. Задания в открытой форме

11		14	
12		15	
13			

III. Задания на соответствие

16	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

17	А	
	Б	
	В	

IV. Задания связанные с перечислениями или описаниями

18.

19.

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

20. Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:

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

VI. Задание-кроссворд.

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

