

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году

Теоретико-методические задания
Инструкция по выполнению заданий
(прочитать перед началом выполнения заданий)

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

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант «а», «б», «в» или «г» переносится в бланк ответов в графу «вариант ответа».

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.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую строку бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году
Теоретико-методические задания
9-11 классы
Бланк вопросов

I. Задания с выбором одного правильного ответа

- 1. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...**
 - а. строго регламентированы.
 - б. создают развивающий эффект.
 - в. представляют собой игровую деятельность.
 - г. не ориентированы на производство материальных ценностей.

- 2. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...**
 - а. 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия.
 - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия.
 - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия.
 - г. 1960 г. на VIII играх в Скво Велли, США.

- 3. Основными источниками энергии для организма являются...**
 - а. Белки и жиры.
 - б. Углеводы и жиры
 - в. Жиры и витамины
 - г. Минеральные элементы и белки

- 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...**
 - а. правительство страны
 - б. министерство спорта
 - в. национальный олимпийский комитет
 - г. национальные спортивные федерации

- 5. В каком году состоялись первые юношеские олимпийские игры?**
 - а. 2000 году.
 - б. 2008 году
 - в. 2010 году
 - г. 1998 году

- 6. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.**
 - а. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах)
 - б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности
 - в. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима
 - г. Росто-весовые показатели
- 7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...**
 - а. скоростно-силовых упражнений
 - б. подвижных и спортивных игр
 - в. выпрыгиваний вверх с места
 - г. ведения мяча "змейкой"

8. В бланке ответов отметьте вариант ответа, в котором элементы техники метания гранаты указаны в правильной последовательности.

1. Предварительный разбег
2. Держание гранаты, исходное положение
3. «Скрестный» шаг
4. Торможение
5. «Стопорящий» шаг
6. Отведение гранаты
7. Финальное усилие

- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
- б. 6, 1, 3, 5, 7, 2, 4.
- в. 2, 6, 3, 1, 4, 5, 7.
- г. 2, 1, 6, 3, 5, 7, 4.

9. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- а. измерение уровня развития основных физических качеств
- б. измерение роста и тела
- в. измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- г. измерение артериального давления и силы мышц.

10. В волейболе блокировать подачу принимающей команде...

- а. разрешается только либеро.
- б. разрешается игрокам передней линии.
- в. не разрешается.
- г. не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

11. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а. 5 минут
- б. 3 минуты
- в. 7 минут
- г. 10 минут

12. Какая дисциплина легкой атлетики была включена в программу Олимпиад в память о греческом воине?

- а. борьба
- б. стипль-чез
- в. метание копья
- г. марафонский бег

13. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?

- а) комплекс
- б) многоборье
- в) триплекс
- г) интегральные

14. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин

г) А.Бутовский

15. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- а) Яшин
- б) Дасаев
- в) Овчинников
- г) Акинфеев

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

16. Рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, называется _____ ?

17. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует _____ гибкость (какую?).

18. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений), называется _____ ?

19. Бег, гонки на лыжах, велосипедах, автомобилях по пересеченной местности, обозначается как _____ ?

20. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется _____ ?

III. Задания на соотнесение понятий и определений (задания на соответствие)

21. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией.

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. бег	А) 50 км
2. плавание	Б) 2000 м
3. лыжные гонки	В) 100 км
4. академическая гребля	Г) 42,195 км
5. велоспорт (шоссе)	Д) 50 м

22. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.

Вид спорта	Время игры
1. баскетбол	А) 2 по 30 мин.
2. гандбол	Б) 2 по 45 мин.
3. футбол	В) 3 по 20 мин.
4. регби-7	Г) 4 по 10 мин.
5. хоккей	Д) 2 по 7 мин.

23. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.

Физические качества	Двигательные действия
1. сила	А) бег 60 м
2. ловкость	Б) гимнастический мост
3. быстрота	В) отжимание
4. гибкость	Г) кросс
5. выносливость	Д) челночный бег 4 × 10 м

24. Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.

Характер работы	Количество мышечных групп
1. глобальный характер работы	А) 2/3 и более мышечных групп
2. локальный характер работы	Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп
3. региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп

25. Установите соответствие между годом и годом проведения Олимпийских игр.

Год	Город
1. 1896	А) Москва
2. 1920	Б) Антверпен
3. 1980	В) Рио-де-Жанейро
4. 1998	Г) Афины
5. 2016	Д) Нагано
	Е) Турин