

ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ  
Ленинградская область.  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС  
БОЛДОВСКАЯ Н.С.

### **Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 7 групп:

**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 отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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

**Максимально 20 баллов**

**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 графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

**Максимальный балл – 10,0 баллов.**

**III. Задание на установление соответствия между понятиями.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**.

**Максимальный балл – 5,0 баллов.**

**IV. Задания процессуального или алгоритмического толка.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **3 балла**.

**Максимальный балл – 3,0 балла.**

**V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пикто-граммы). Задания на перечисление.** Каждый правильный ответ этой группы оценивается в **1 балл**.

**Максимальный балл – 6,0 баллов.**

**VI. Задание - задача** За правильный аргументированный ответ – 4 балла; за правильный ответ с неполной аргументацией – 2 балла; за правильный ответ без аргументации – 1 балл; за неверный ответ – 0 баллов

**Максимальный балл – 4,0 балла**

**VII. Задание-Кроссворд.** Каждый правильный ответ этой группы оценивается в **1 балл**.

**Максимальный балл – 6,0 баллов.**

**За все задания максимально- 54 балла.**

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.

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

**Время выполнения всех заданий – 45 минут. Желаем успеха!**

**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 первой помощи при обморожении:**

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- б) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье ;
- 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 |
|-----------------------------|-------------|
| А. Основная стойка          | 1.          |
| Б. Упор присев              | 2.          |
| В. Упор лёжа                | 3.          |
| Г. Отжимание                | 4.          |
| Д. Упор присев              | 5.          |
| Е. Выпрыгивание, руки вверх | 6.          |

**VI. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.**

**Условия определения победителей:** при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече.

**Обоснуйте свое решение!**

| №п/п | команды | 1                 | 2                 | 3                 | 4                 | Очки | Разность мячей | Место |
|------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|----------------|-------|
| 1    | 10-а    |                   | <u>51:49</u><br>2 | <u>56:60</u><br>1 | <u>79:77</u><br>2 | 5    | 186-186        |       |
| 2    | 10-б    | <u>49-51</u><br>1 |                   | <u>44-40</u><br>2 | <u>52-48</u><br>2 | 5    | 145-139        |       |
| 3    | 11-а    | <u>60-56</u><br>2 | <u>40-44</u><br>1 |                   | <u>45-39</u><br>2 | 5    | 145-139        |       |
| 4    | 11-б    | <u>77-79</u><br>1 | <u>48-52</u><br>1 | <u>39-45</u><br>1 |                   | 3    | 164-176        |       |

**VII. 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 приспособливаться к различным физическим нагрузкам | 4.           | Единица оценки гимнастических упражнений                               |
| 6.             | Самое подходящее время суток для Зарядки.                                | 5.           | Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам |

Фамилия \_\_\_\_\_

шифр

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

шифр

### БЛАНК ОТВЕТОВ

К  
ЗАДАНИЯМ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019 – 2020 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА 9-11 классы

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

| № вопроса | Варианты ответов вопроса |
|-----------|--------------------------|
| 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. Задача**

| №п/п | команды | 1                 | 2                 | 3                 | 4                 | Очки | Разность мячей | Место |
|------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|----------------|-------|
| 1    | 10-а    |                   | <u>51:49</u><br>2 | <u>56:60</u><br>1 | <u>79:77</u><br>2 | 5    | 186-186        |       |
| 2    | 10-б    | <u>49-51</u><br>1 |                   | <u>44-40</u><br>2 | <u>52-48</u><br>2 | 5    | 145-139        |       |
| 3    | 11-а    | <u>60-56</u><br>2 | <u>40-44</u><br>1 |                   | <u>45-39</u><br>2 | 5    | 145-139        |       |
| 4    | 11-б    | <u>77-79</u><br>1 | <u>48-52</u><br>1 | <u>39-45</u><br>1 |                   | 3    | 164-176        |       |

**VII. Задание-кроссворд.**

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

**По горизонтали:**

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 3. |  |
| 6. |  |

**По вертикали:**

|    |  |
|----|--|
| 2. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

