

**ЗАДАНИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРОГРАММА**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

**9-11 КЛАССЫ**

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

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильное решение – 0 баллов.

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

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

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

В заданиях, связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

Полный правильный ответ в задании-задаче оценивается в 4 балла. Частично правильный ответ оценивается в 2 балла.

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

В нашем примере, в теоретико-методическом задании:

- 18 заданий – в закрытой форме;
- 5 задания – в открытой форме;
- 2 задания – на соответствие (4 вопроса в задании);
- 1 задание – процессуального или алгоритмического толка;
- 1 задание – на перечисление;
- 1 задание – с графическим изображением двигательных действий
- 1 задание – кроссворд.
- 1 задание - задача

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады составит:

1 балл x 18 = 18 баллов (задания в закрытой форме);

2 балла x 5 = 10 баллов (задания в открытой форме);

4 балла x 2 = 8 баллов (задание на соответствие);

1 балл x 1 = 1 балл (задание процессуального или алгоритмического толка);

5 баллов x 1 = 5 баллов (задание на перечисления);

2 балла x 1 = 2 балла (задание с графическим изображением);

10 баллов x 1 = 10 баллов (задание-кроссворд);

4 балла x 1 = 4 балла (задание-задача);

**Итого: (18 + 10 + 8 + 1 + 5 + 2 + 10 + 4) = 58 баллов**

## ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

- 1. В первых современных Играх Олимпиады (Греция, Афины, 1896 г.) женщины участие принимали?**
  - а) Да
  - б) Нет
- 2. Международная олимпийская академия находится в ...**
  - а) Швейцарии
  - б) Лондоне
  - в) Греции
  - г) России
- 3. Главный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время Игр...**
  - а) II Олимпиады 1900 года (Париж, Франция)
  - б) III Олимпиады 1904 года (Сент-Луис, США)
  - в) IV Олимпиады 1908 года (Лондон, Великобритания)
  - г) V Олимпиады 1912 года (Стокгольм, Швеция)
- 4. Пять олимпийских колец символизируют ...**
  - а) пять принципов олимпийского движения
  - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
  - в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
  - г) повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека
- 5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...**
  - а) физическим совершенством
  - б) спортивной тренировкой
  - в) физической подготовкой
  - г) нагрузкой
- 6. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...**
  - а) втягивающий, базовый, восстановительный
  - б) подготовительный, соревновательный, переходный
  - в) тренировочный и соревновательный
  - г) осенний, зимний, весенний, летний
- 7. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как...**
  - а) работоспособность
  - б) физическое совершенствование
  - в) физическая подготовка
  - г) обучение движениям и воспитание физических качеств
- 8. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью наиболее целесообразен при воспитании \_\_\_\_\_ выносливости**
  - а) силовой
  - б) специальной
  - в) общей
  - г) координационной

- 9. Торможение в беге на лыжах осуществляется приемом, обозначаемым как ...**
- а) плуг
  - б) лесенка
  - в) елочка
  - г) борона
- 10. Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 ударов в минуту обозначается как ...**
- а) умеренная
  - б) разминочная
  - в) оздоровительная
  - г) малая
- 11. Пространственно-временные параметры движений характеризуют ...**
- а) содержание физических упражнений
  - б) внешнюю сторону нагрузки
  - в) техническую подготовленность спортсмена
  - г) форму двигательных действий
- 12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**
- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
  - б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
  - в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
  - г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- 13. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину...:**
- а) из зоны нападения
  - б) из зоны защиты
  - в) с любой точки площадки
  - г) с любого места внутри трехочковой линии
- 14. Двигательный навык представляет собой способ реализации физических качеств, возникающих на основе...**
- а) двигательного стереотипа
  - б) автоматизации двигательного умения
  - в) сознательного управления движениями
  - г) осуществления неавтоматизированных движений
- 15. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют...**
- а) перемещением
  - б) отталкиванием
  - в) движением
  - г) махом
- 16. Скелетон является разновидностью ...**
- а) конькобежного спорта
  - б) горнолыжного спорта
  - в) санного спорта
  - г) конного спорта

- 17. Количество повторений двигательных действий в единицу времени при выполнении упражнений определяет ...**
- величину нагрузки
  - объем работы
  - интенсивность работы
  - подготовленность занимающихся
- 18. Закрытое механическое повреждение тканей и органов, характеризующееся нарушением их функций без явно выраженных морфологических изменений называется ...**
- сотрясением
  - ушибом
  - переломом
  - растяжением

### ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- 19. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как \_\_\_\_\_**
- 20. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обозначается как \_\_\_\_\_**
- 21. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как \_\_\_\_\_**
- 22. Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, обозначается как \_\_\_\_\_**
- 23. Очко, выигранное непосредственно с подачи в волейболе, когда мяч доведен до пола или произошло одно касание и мяч ушел в аут, обозначается как \_\_\_\_\_**

### ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

**24. Установите соответствие!**

«Спортивная обувь»	«Вид спорта»
1. Бутсы	А. Легкая атлетика
2. Коньки	Б. Фигурное катание
3. Шиповки	В. Футбол
4. Чешки	Г. Гимнастика

**25. Установите соответствие!**

«Спортивный инвентарь»	«Вид спорта»
1. Волан	А. Легкая атлетика
2. Ключка	Б. Хоккей
3. Диск	В. Футбол
4. Мяч	Г. Бадминтон

### ЗАДАНИЕ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

26. В какой последовательности в легкой атлетике женщины многоборки проходят семь видов программы (1 - бег 200 м.; 2 - бег 800 м.; 3 - бег 100 м. с барьерами; 4 - прыжок в длину; 5 - прыжок в высоту; 6 - метание копья; 7 - толкание ядра)?

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





### ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

27. Перечислите виды, входящие в программу легкоатлетического десятиборья у мужчин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

### ЗАДАНИЕ НА ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

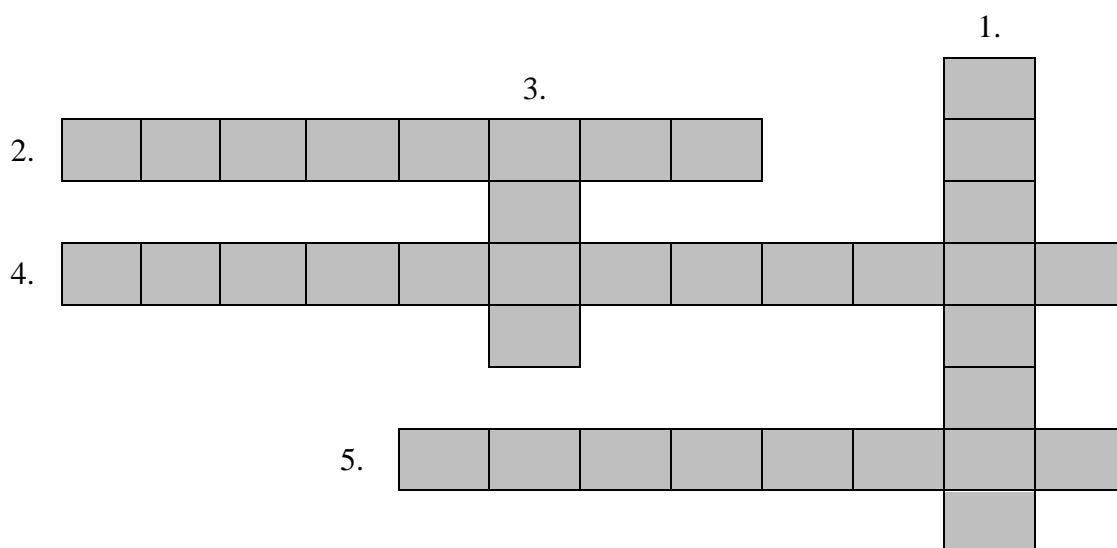
28. Опишите графически следующие исходные положения:

№	Изображение	Описание
1.		
2.		
3.		
4.		

## ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

**29. Решите кроссворд на тему «Двигательные качества», записав ответы-слова в бланке ответов**

По горизонтали		По вертикали	
2	Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.	1	Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.
4	Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.	3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
5	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике.		



## ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

**30. Решите задачу**

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг.  
 Выжимая штангу весом 50% от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петр – 35.  
 У кого силовая выносливость выше? Почему Вы так считаете?