

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников  
по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году  
9-11 классы**

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

**Инструкция по выполнению теоретико-методических заданий**

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

Задания объединены в 8 групп.

**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.

*Задания в закрытой форме предполагают выбор одного или нескольких правильных ответов.* Выбранный(-ые) вариант(-ы) отмечается(-ются), вписыванием в соответствующую строку 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.

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 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. Подобранный вариант определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, каждый неправильный – 0 баллов.

**3. Задания на соотнесение понятий и определений**, известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми.

Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Каждая верная позиция оценивается в 1 балл, каждая неверная – 0 баллов

**4. Задание процессуального или алгоритмического толка.** Правильное решение задания оценивается в 1 балл, а неправильное решение - 0 баллов.

**5. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных фактов, характеристик и тому подобного. Полноценное выполнение задания оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла, каждая неверная позиция - 0 баллов.

**6. Задание с графическими изображениями двигательных действий.** Каждое правильно названное изображение оценивается в 0,5 балла, каждое неверное – 0 баллов. Полноценно выполненное задание оценивается в 2 балла.

**7. Задание-кроссворд.** Полноценное выполнение задания-кроссворда оценивается в 10 баллов, при этом каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

**8. Задание-задача.** Полный правильный ответ оценивается в 3 балла, а также оценивается частично правильный ответ.

Контролируйте время выполнения заданий.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Желаем удачи!**

## Задания в закрытой форме

**1. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был:**

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Георгий Иванович Рибопьер;
- в) Лев Владимирович Урусов;
- г) Георгий Александрович Дюперрон.

**2. Виды физических упражнений, не рекомендуемые к применению в утренней гигиенической гимнастике (отметьте несколько позиций):**

- а) статического характера;
- б) упражнения на гибкость;
- в) упражнения на выносливость;
- г) дыхательные упражнения.

**3. Спортивные звания России по единой Всероссийской спортивной классификации (отметьте несколько позиций):**

- а) отличник физической культуры;
- б) мастер спорта;
- г) заслуженный мастер спорта;
- д) кандидат в мастера спорта.

**4. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

- а) в 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) в 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- в) в 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте, США;
- г) в 1992 г. на XVI играх в Альбервиле, Франция.

**5. Ошибки, которые могут нанести вред здоровью при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (отметьте несколько позиций):**

- а) неправильная организация занятий;
- б) пренебрежение методическими принципами;
- в) ведение дневника самоконтроля;
- г) планирование физической нагрузки без учета состояния здоровья;
- д) водные процедуры после физкультуры;
- е) отсутствие регулярных медицинских наблюдений.

**6. Летние паралимпийские игры проводятся с:**

- а) 1960 года;
- б) 1965 года;
- в) 1976 года;
- г) 1988 года.

**7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) подготовленностью и другими особенностями занимающихся;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением мышечных групп.

**8. Наиболее благоприятным периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:**

- а) 10-11 лет;
- б) от 11-12 лет до 15-16 лет;
- в) от 15-16 лет до 17-18 лет;
- г) 18-19 лет.

**9. У хорошо подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:**

- а) 80 – 70 уд/мин;
- б) 70 – 60 уд/мин;
- в) 60 – 50 уд/мин;
- г) 40 уд/мин и ниже.

**10. Основным способом развития общей выносливости является:**

- а) силовая подготовка;
- б) бег на средние и длинные дистанции в умеренном темпе, лыжная подготовка;
- в) спортивные и подвижные игры;
- г) бег на средние и длинные дистанции в максимальном темпе.

**11. Александр Попов - чемпион Олимпийских игр:**

- а) в гимнастике;    б) в боксе;    в) в плавании;    г) в борьбе.

**12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- а) быстроту;
- б) выносливость;
- в) гибкость;
- г) ловкость.

**13. Кем и когда были произнесены слова «Главное не победа, а участие»?**

- а) 1896г., Конноли;
- б) 1900., Пьер-Де-Кубертен;
- в) 1908 г., епископ Пенсильванский;
- г) 1912 г., Бутовский.

**14. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:**

- а) силовой тренировки;
- б) непрерывной тренировки;
- в) круговой тренировки;
- г) интервальной тренировки.

**15. Наивысшие показатели гибкости проявляются:**

- а) в утренние часы;
- б) в пределах 11-18 часов;
- в) в вечерние часы;
- г) не зависят от времени суток.

**16. Максимальная частота сердечных сокращений во время спортивной тренировки оценивается величиной:**

- а) 150 + возраст (лет);
- б) 170 уд/мин;
- в) 220 – возраст (лет);
- г) 240 – вес (кг).

**17. Первая помощь при растяжении:**

- а) наложить шину;
- б) согреть и наложить давящую повязку;
- в) приложить холод и наложить шину;
- г) приложить холод и наложить давящую повязку.

**18. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в:**

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б) 1924 г. в Шамони (Франция);
- в) 1926 г. в Гармиш-Паттенкирхене (Германия);
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

**19. Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии, отрицательно влияет на гибкость?**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

**20. Национальными антидопинговыми организациями в России являются (отметьте несколько позиций):**

- а) РУСАДА (Российское антидопинговое агентство);
- б) ПКР (параолимпийский комитет России);
- в) МОК (международный олимпийский комитет);
- г) ОКР (олимпийский комитет России).

#### **Задания в открытой форме**

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

**21. Основной показатель, по которому определяется темп бега в оздоровительной физической культуре - \_\_\_\_\_.**

**22. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_.**

**23. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена \_\_\_\_\_ техники.**

**24. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как \_\_\_\_\_.**

**25. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одного и то же задание, называется \_\_\_\_\_.**

#### **Задания на соотнесение понятий и определений**

**26. Установите соответствие между физическим качеством и тестовым заданием для оценки развития данного физического качества.**

Запишите соответствие в бланк ответов.

Физическое качество	Тестовые задания для оценки физического качества
1. Гибкость	А – челночный бег
2. Сила	Б – бег на 100 метров
3. Выносливость	В – наклоны вперед
4. Ловкость	Г – 12-минутный беговой тест К. Купера
5. Быстрота	Д – приседание со штангой

27. Установите соответствие между выдающимися тренерами России и видами спорта, в которых они подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр.

Тренер России	Вид спорта
1. Татьяна Анатольевна Тарасова	А – Волейбол
2. Ирина Александровна Винер-Усманова	Б – Художественная гимнастика
3. Виктор Михайлович Кузнецов	В – Греко-римская борьба
4. Николай Васильевич Карполь	Г – Фигурное катание

### Задание алгоритмического толка

28. Установите последовательность медицинского обследования спортсмена:

1 - проведение функциональных проб;

2 - наружный осмотр;

3 - антропометрические измерения;

4 – опрос;

5 - обследование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

а – 2, 4, 3, 5, 1

б – 4, 3, 2, 1, 5

в – 4, 2, 3, 5, 1

г – 2, 4, 1, 3, 5





### Задания, связанные с перечислением

29. Перечислите пять ациклических видов спорта.

30. Перечислите пять объективных показателей самоконтроля занимающихся физической культурой.

### Задание в форме, предполагающей графическое изображение двигательных действий (пиктограммы)

31. Дайте описание представленных положений.

А	Б	В	Г
			

А - \_\_\_\_\_

Б - \_\_\_\_\_

В - \_\_\_\_\_

Г - \_\_\_\_\_

---

### Задание-кроссворд

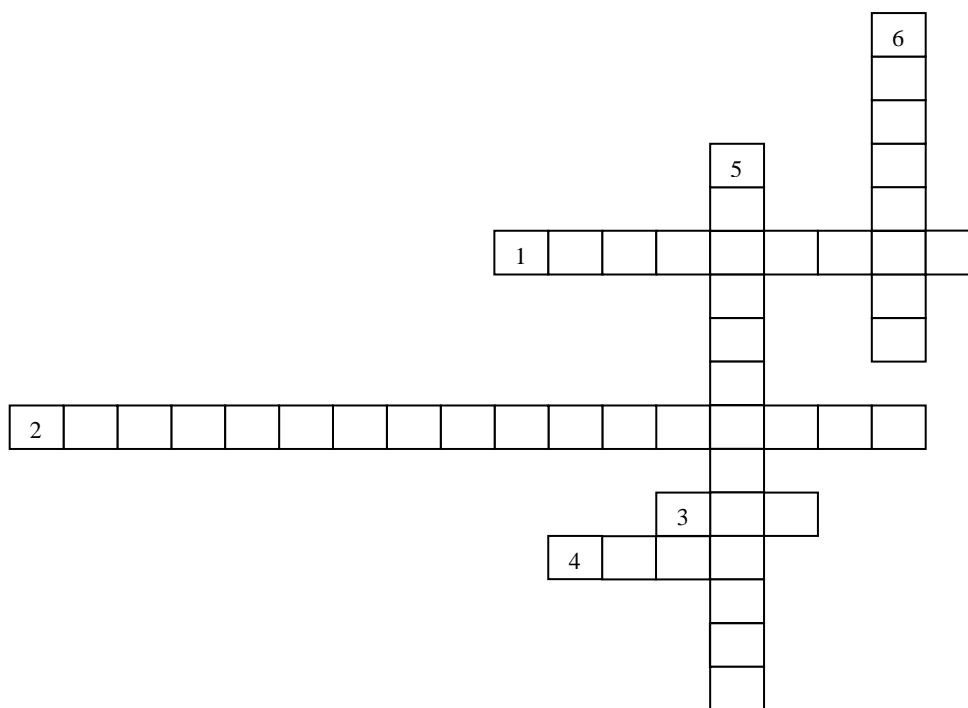
#### 32. Решите кроссворд.

##### По горизонтали

1. Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности
2. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
3. Один из естественных способов передвижения человека в пространстве
4. Одна партия в теннисном матче

##### По вертикали

5. Совокупность методов и приемов измерения человеческого тела
6. Совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту ловкость



### Задание-задача

#### 33. Решите задачу.

В результате хронометража урока эксперт определил, что время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений, составило 36 минут, а время, затраченное на организацию деятельности учащихся, объяснение, показ (время активной не двигательной деятельности) составило 9 минут.

Запишите формулу и рассчитайте моторную плотность (МП) урока.

Формулу, расчеты и ответ запишите в бланке ответов.

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**