

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2019/2020 учебный год**  
**9-11 класс**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Время выполнения задания – 45 минут.**

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Оценка ответов участников Олимпиады по теоретико-методическому заданию определяется по сумме баллов, полученных за каждый верный ответ в тесте. Правильное решение задания в **закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов. Правильное решение задания в **открытой форме** оценивается в **1 балла**, неправильный – 0 баллов. В заданиях **на соответствие** каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный - 0 баллов. Правильное решение задания **процессуального или алгоритмического толка** оценивается в **2 балла**, неправильное решение - 0 баллов. В заданиях, связанных с **перечислениями** или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

1 балл x 23 = 23 баллов (в закрытой форме);

1 балл x 5 = 5 баллов (в открытой форме);

1 балла x 2 = 2 балла (задания на соответствие);

2 балла x 2 = 4 баллов (задания процессуального толка);

2,5 балла x 1 = 2,5 балла (задание с перечислениями)

3,5 балла x 1 = 3,5 балла (задание с перечислениями)

В совокупности теоретико-методическое задание оценивается в **40 баллов**.

**Задания в закрытой форме**

**1. Элланодик – это.....**

- а. спортивный комментатор;
- б. участник Олимпийских игр современности;
- в. судья во время проведения Олимпиад Древней Греции;
- г. спортивный менеджер.

**2. В каком году Зимняя Олимпиада проводилась в нашей стране:**

- а. 1948 г.
- б. 2014 г.
- в. 2010 г.
- г. еще не проводились

**3. Физические качества человека - это:**

- а. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

- б. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**4. Физическое упражнение представляет собой -:**

- а. вспомогательных средств физической культуры;
- б. практический метод физического воспитания;
- в. основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;
- г. интегральную технологию физического воспитания.

**5. В какой стране проходила XXIX Всемирная Зимняя универсиада – 2019 года:**

- а. в Китае;
- б. во Франции;
- в. в России;
- г. в Венгрии.

**6. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- а. Тестами (контрольными упражнениями);
- б. Индивидуальными спортивными результатами;
- в. Разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**7. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- а. Психодинамические задатки;
- б. Физические качества;
- в. Двигательные умения;
- г. Двигательные навыки.

**8. Под гибкостью, как физическим качеством понимается:**

- а. Способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения;
- б. Возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в. Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- г. Способность человека долго выполнять силовые упражнения;

**9. Какой вид единоборств в настоящий момент не входит в программу Олимпийских игр:**

- а. самбо;
- б. тхэквондо;
- в. вольная борьба;
- г. греко-римская борьба.

**10. Основной состав гандбольной команды на игровом поле включает:**

- а. 4 игрока;
- б. 7 игроков;
- в. 6 игроков;
- г. 5 игроков.

**11. Какое упражнение не входит в состав дисциплин в легкой атлетики:**

- а. прыжок в длину с места;
- б. бег 200 м;
- в. метание копья;
- г. толкание ядра.

**12. В какой стране были впервые проведены Олимпийские игры современности?**

- а. Греция;
- б. Германия;
- в. Англия;
- г. Франция.

**13. Какой из перечисленных видов не входит в программу легкоатлетического десятиборья:**

- а. Прыжок в высоту с шестом;
- б. Бег на 110 м с барьерами;
- в. Эстафетный бег;
- г. Метание копья.

**14. Здоровый образ жизни – это вид жизнедеятельности, направленный на:**

- а. Физическое совершенствование человека;
- б. Сохранение здоровья и высокой работоспособности человека;
- в. Поддержание хорошего настроения человека;
- г. Подготовку к профессиональной деятельности.

**15. К подводящим упражнениям относят:**

- а. Упражнения, направленные на воспитание физических качеств;
- б. Упражнения, не содержащие элементы основного упражнения;
- в. Упражнения, направленные на формирование морально-волевых качеств;

г. Упражнения, содержащие элементы основного упражнения.

**16. Каким свойством характеризуется правильное дыхание:**

- а. Прерывистый вдох и выдох;
- б. Задержкой дыхания при выдохе;
- в. Удлиненный вдох и короткий выдох;
- г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**17. Закаливающую процедуру начинают с воды, имеющей:**

- а. Индифферентную температуру;
- б. Прохладную температуру;
- в. Теплую температуру;
- г. Горячую температуру.

**18. Плавность движений при выполнении физических упражнений характеризуется...**

- а. Ярко выраженной силой и скоростью выполнения, благодаря чему занимающийся преодолевает значительные сопротивления;
- б. Отсутствием или минимумом лишних моментов и минимально необходимыми затратами энергии (при совершенной технике и высокой эффективности);
- в. Изменяющимися мышечными напряжениями, с постепенным ускорением и замедлением, с закругленными траекториями при смене направления движений;
- г. Постепенным переходом от ярко выраженной силы и скорости выполнения к минимуму лишних моментов.

**19. Укажите, на каких Олимпийских играх Россия впервые приняла участие:**

- а. 1908 г. - Лондон;
- б. 1900 г. – Париж;
- в. 1896 г. – Афины;
- г. 1912 г. – Стокгольм;

**20. Укажите, каким способом плавания заканчивается комбинированная эстафета:**

- а. Дельфин;
- б. Кроль на спине;
- в. Брасс;
- г. Кроль на груди.

**21. Одним из составляющих, какого физического качества человека являются координационные способности?**

- а. Ловкость;
- б. Быстрота;
- в. Гибкость;
- г. Сила.

**22. Под определением понятия «спорт» понимается:**

- а. специфическая деятельность людей, направленная на физическое совершенство и представляющая собой собственно соревновательную деятельность;
- б. формирование специальных физкультурных знаний и образования;
- в. процесс совершенствования двигательными умениями и навыками;
- г. использование физических упражнений в практической жизнедеятельности.

**23. Физическое качество сила характеризуется:**

- а. Способностью противостоять утомлению в процессе игровой деятельности;
- б. Способностью противостоять внешнему сопротивлению посредством мышечных сокращений;
- в. Способностью быстро, точно, целесообразно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях;
- г. Способностью выполнять определенную работу в минимальный отрезок времени.

**Задания в открытой форме**

*(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)*

**24.** Процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека в процессе онтогенеза определяется как .....

**25.** Международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения - это .....

**26.** Конкретный вид соревновательной деятельности, исторически сложившийся и развивающийся как самостоятельная составляющая спорта, определяется понятием - .....

**27.** Сооружение для спортивных целей, включающее большое поле с беговыми дорожками и местами для зрителей называется - .....

28. Дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров, которая включена в программу Олимпийских игр с 1896 года - .....

**Задания на соответствие понятий**

29.

Понятия	Характеристики
А. Сила	1. Способность человека противостоять утомлению.
Б. Выносливость	2. Способность человека выполнять упражнение с наибольшей амплитудой движения.
В. Гибкость	3. Способность человека выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени.
Г. Быстрота	4. Способность человека противостоять внешнему сопротивлению посредством мышечных сокращений.

30.

Понятия	Характеристики
А. Спорт	1. Физиологический процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека.
Б. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	2. Социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека.
В. Физическое развитие	3. Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая требования к уровню физической подготовленности человека.
Г. Физические качества	4. Специфическая деятельность человека, представляющая собой собственно соревновательную деятельность и систему подготовки к ней.

### **Задания процессуального или алгоритмического толка**

**31. Установите последовательность действий в прыжках в длину с разбега:**

- а. Полет;
- б. Приземление;
- в. Разбег;
- г. Отталкивание.

**32. Установите правильную последовательность фаз спринтерского бега:**

- а. Финиш;
- б. Бег по дистанции;
- в. Разгон;
- г. Старт.

### **Задания с перечислениями или описаниями**

**33. Перечислите дисциплины пентатлона, входящие в олимпийский вид пятиборья в Древней Греции.**

**34. Перечислите спортивные игры, представленные в летних Олимпийских играх.**