

**Теоретико-методические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады
по физической культуре для обучающихся
9-11 классов**

Инструкция по выполнению задания в 9-11 классах.

Вам предлагаются 30 вопросов-заданий, соответствующих содержанию образовательных программ основного общего образования и средней (полной) школы по предмету «Физическая культура» углубленного уровня.

К каждому вопросу (с 1 по 18) предложено 4 варианта ответа. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное их завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из 4 вариантов ответов, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Вопрос №10 оценивается, если отмечены все верные варианты. Это условие отмечено в задании: «Отметьте все позиции».

Выбранные варианты записываются в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Задания 19-24 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Подобранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Задания 25- 26 даны на соответствие (общие вопросы теории и методики физической культуры).

В задании 27 необходимо определить последовательность упражнений для утренней гимнастики.

В задании 28 нужно перечислить правильную последовательность.

В задании 29 следует указать название двигательного действия.

Задание 30 провести расчёты в соответствии с предложенным заданием.

Будьте внимательны, указывая правильные ответы в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком городе находится Международная Олимпийская академия?

а) Лозанна; б) Париж; в) Олимпия; г) Афины.

2. Дозирование нагрузки на основе «максимального теста» является отличительным признаком...

а) ритмической гимнастики;

б) круговой тренировки;

в) повторной тренировки;

г) калланетики.

3. Какой вид гибкости проявляется при маховых движениях с большой амплитудой?

а) активная статическая;

б) пассивная статическая;

в) активная динамическая;

г) пассивная динамическая.

4. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?

а) частота пульса;

б) количество занятий;

в) количество шагов;

г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

5. Физическое развитие человека включает в себя ...

а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.);

б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);

в) общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;

г) состояние здоровья.

6. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО V степени необходимо выполнить нормативов.

а) 8, 7, 6; б) 9, 8, 7; в) 7, 6, 5; г) 11, 10, 9.

7. При сдаче норм комплекса ГТО V ступени по стрельбе из пневматической винтовки с открытым прицелом дистанция составляет:

а) 12 м; б) 10 м; в) 15 м; г) 14 м.

8. Отношение времени, используемого непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока, называется:

- а) моторной плотностью урока;
- б) общей плотностью урока;
- в) индексом физической нагрузки;
- г) интенсивностью физической нагрузки.

9. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила...

- а) тренер спортсмена;
- б) врач спортсмена;
- в) спортсмен;
- г) руководитель команды.

**10. Что является нарушением антидопинговых правил?
(Отметьте все позиции)**

- а) сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;
- б) отказ от сдачи пробы или не предоставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
- в) выбор комплекта для хранения пробы;
- г) хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов.

11. Фактором, преимущественно обуславливающим проявление специальной выносливости, является уровень развития ...

- а) скоростно-силовых способностей;
- б) личностно-психических качеств;
- в) функциональной экономичности;
- г) анаэробных возможностей.

12. В фристайл входят:

- а) скоростной спуск с горы, слалом, лыжный балет;
- б) бобслей, скелетон, прыжки на лыжах с трамплина;
- в) биатлон, лыжное двоеборье, биатлон;
- г) могул, лыжная акробатика, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл;

13. Виды спорта, стимулирующие развитие силовых и скоростно-силовых способностей, преимущественно относят к группе ...

- а) смешанных;
- б) циклических;
- в) ациклических;
- г) сложно-координационных.

14. Второй после легкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе и по числу разыгрываемых медалей - это ...

- а) спортивная гимнастика;

- б) фехтование;
- в) плавание;
- г) бокс.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание пострадавшей конечности возвышенного положения;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

16. Стретчинг используется для развития ...

- а) выносливости;
- б) координации;
- в) гибкости;
- г) быстроты.

17. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый;
- г) опрятный.

18. Кому из русских писателей принадлежит выражение: «Это народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна верность своей команде, находчивость, внимательность, изворотливость, глубокое дыхание, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места...»

- а) Л.Н.Толстому;
- б) И.А.Бунину;
- в) А.И.Куприну;
- г) И.С.Тургеневу.

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

19. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом.....

20. Количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха, называется

21. Бег, гонки на лыжах, велосипедах, автомобилях по пересеченной местности, обозначается как...

22. Способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами обозначается как ...

23. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси обозначается как ...

24. Назовите чемпионку мира по прыжкам в высоту с шестом 2019 г в Катаре.....

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

25. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования:

Вид спорта	Место
1) стрельба	А) стадион
2) тяжёлая атлетика	Б) ковер
3) футбол	В) помост
4) теннис	Г) трек
5) лёгкая атлетика	Д) ринг
6) вольная борьба	Е) трасса
7) баскетбол	Ж) корт
8) лыжные гонки	З) поле
9) велоспорт	И) тир
10) бокс	К) площадка

26. Установить соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемыми для их оценки. Отметьте в бланке ответов цифру, соответствующую букве, обозначающей физические способности.

Физические способности	Контрольные упражнения
А) скоростные	1) 6-минутный бег
Б) координационные	2) наклон вперёд из положения сидя
В) выносливость	3) бег 30 метров
Г) гибкость	4) челночный бег 3 × 10 метров.

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка.

27. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4
б. 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3 г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

V. Задания, связанные с перечислениями.

28. Перечислите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете.....

VI. Задания с графическими изображениями двигательных действий

(пиктограммы).

29. Назовите способы преодоления подъемов на лыжах;



а



б



в

VIII. Задание-задача.

30. Задание-задача:

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 412 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените *свой* весоростовой индекс (результаты округлите до целого). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.