

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
муниципальный этап 2020–2021 уч. год

Ключи ответов к теоретико-методическому заданию 9–11 классы

I. Задания с выбором одного/нескольких ответов

1 балл за каждый правильный (полный) ответ. ВСЕГО (МАКСИМУМ) 16 БАЛЛОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1		х		
2		х		
3			х	
4			х	
5		х		
6 *	х	х		х
7			х	
8				х

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
9		х		
10*			х	х
11*		х	х	х
12	х			
13			х	
14				х
15*	х			х
16*		х	х	х

II Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

2 БАЛЛА за каждый правильный (полный) ответ. ВСЕГО (МАКСИМУМ) 8 БАЛЛОВ

№ вопроса	Ответ
17	успокоить (снизить активность, обеспечить восстановление)
18	режим дня, двигательная активность и правильное питание
19	удлинить
20	Сократить и дополнить приемом жидкости (воды, изотоника, спортивного напитка)

III Задания на перечисление

1 БАЛЛ за каждый правильный ответ (пункт) ВСЕГО (МАКСИМУМ) 5 БАЛЛОВ

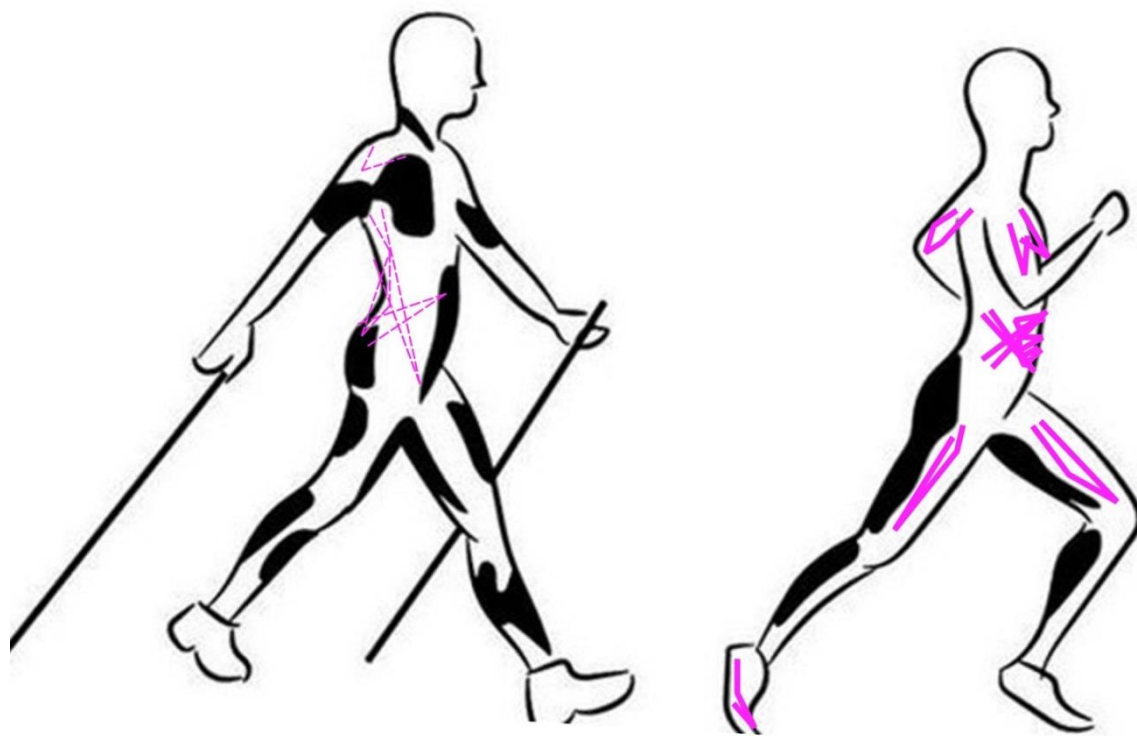
21. ___ собственный вес, вес партнера, свободные веса (гантели, гири, штанги), эспандеры, тренажеры _____

IV. Задание на установление соответствия.

**0,5 за каждый правильный ответ (пункт) + бонус 0,5 за полный ответ
ВСЕГО (МАКСИМУМ) 2х3,5 = 7 БАЛЛОВ**

№ вопроса	Ответ					
22	1	2	3	4	5	6
	б	д	г	а	в	е
23	1	2	3	4	5	6
	г	а	е	в	б	д

24. Графическая часть – каждая правильно отмеченная мышца – 0,25 балла (максимум 2 балла)



Табличная часть

	Скандинавская ходьба	Бег
б	Не участвуют - разгибатели спины (широчайшая, лестничная (длиннейшая м. спины), наружные и внутренние косые м. живота, квадратная м. поясницы, дельтовидная, бицепс (двуглавая плеча) – порядка 25 - 30%	Трицепс (трехглавая м. плеча) 2x2%, бицепс (двуглавая м. плеча) 2x2%, большая грудная м. 2x1,5, прямая м.живота 1%, наружные и внутренние косые м.живота 2x1,5%, четырехглавая м. бедра (квадрицепс) 2x7,5%, разгибатели стопы 2x1%
в	минус 15-20%	+32% (30-34%)
г	Даже с учетом мышц, работающих в статическом режиме, задействовать 90% мышечной массы едва ли удастся, скорее 70-75% ... При равной скорости энергозатраты существенно выше, чем при беге, но это связано не только с процентом используемой мышечной массы	Объем задействованной мышечной массы (более 70%) при упругом беге и скандинавской ходьбе различается не так разительно. Боле высокий расход энергии при скандинавской ходьбе вызван длительным напряжением мышц и не соответствием движения естественным движениям человека

Строка «б»– каждая правильно указанная мышца – 0,25 балла (максимум 2 балла)

Строка «в»– ответ с точностью до ±5% 2 балла, ±10% 1 балл (максимум 2 балла)

Строка «г» - соответствие выводов в обоих столбцах -2 балла, в одном или не полное соответствие – 1 балл

ВСЕГО (МАКСИМУМ) за задание 24 - 8 БАЛЛОВ

ИТОГО (МАКСИМАЛЬНАЯ СУММА) 44 БАЛЛА