

**Задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2020-2021 учебном году
9-11 класс**

Продолжительность олимпиады: 45 минут

Максимально возможное количество баллов: 54

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Задания объединены в 7 групп:

I. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные утверждения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 20 баллов.

II. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 10 баллов.

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

При выполнении заданий необходимо провести соотношение, внимательно читайте задание.

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 5 баллов.

IV. Задания алгоритмического толка.

Правильно выполненное задание оценивается в 3 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 3 балла.

V. Задания связанные с перечислением

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально 6 баллов.

VI. Задание – задача.

За правильно аргументированный ответ – 4 балла; за правильный ответ с неполной аргументацией – 2 балла; за правильный ответ без аргументации – 1 балл; за неверный ответ – 0 баллов.

Максимально 4 балла.

VII. Задание - кроссворд.

Правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально- 6 баллов.

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.

Все ответы переносите в «Бланк ответов». Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме.

1. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?

- а) национальный олимпийский комитет;
- б) президент страны;
- в) национальные спортивные федерации;
- г) Министерство спорта;

2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр?

- а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
- б) Софья Великая (фехтование);
- в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- г) Александр Попов (плавание).

3. Где прошли XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года?

- а) Барселона;
- б) Альбервиль;
- в) Пхёнчхан;
- г) Атланта.

4. Антон Шипулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...

- а) биатлон;
- б) плавание;
- в) конькобежный спорт;
- г) легкая атлетика.

5. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 году?

- а) Япония;
- б) Южная Корея;
- в) Китай;
- г) Индия.

6. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в

- а) нападение;
- б) защите;
- в) противодействие;
- г) взаимодействие.

7. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:

- а) кувырок;
- б) переворот;
- в) подъём переворотом;
- г) оборот.

8. Какой из предложенных ниже тестов не является тестом на физическую работоспособность:

- а) велоэргометрия;
- б) Гарвардский степ-тест;
- в) определение максимального потребления кислорода;
- г) проба Штанге.

9. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- а) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия

10. Величина ЖЕЛ измеряется в:

- а) сантиметрах;
- б) килограммах;
- в) литрах;
- г) джоулях.

11. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:

- а) мышечная координация;
- б) двигательная координация;
- в) нервная координация;
- г) координационные способности.

12. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?

- а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
- в) бег на дистанцию 100 м;
- г) бег на дистанцию 2000 или 3000 м.

13. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определенной деятельности?

- а) физическая готовность;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

14. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный;
- г) наглядный.

15. Какие упражнения больше всего подходят для развития силы?

- а) упражнения, выполняемые в медленном темпе;
- б) упражнения, которые вызывают напряжение мышц;
- в) упражнения, выполняемые до отказа;
- г) аэробные упражнения.

16. Основными принципами правильного питания являются:

- а) рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;
- б) не переедать на ночь, не есть вредных продуктов, соблюдать диету;
- в) соблюдение диет;
- г) сбалансированность, калорийность, наличие витаминов и микроэлементов.

17. Под физическим качеством «гибкость» понимают:

- а) способность сесть на шпагат;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) обладание хорошей растяжкой;
- г) способность хорошо выгибаться вперёд и назад.

18. Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении:

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- б) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье ;
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку.

19. Здоровье человека – это.....

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.

20. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле)

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

II. Задания в открытой форме.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц называются:

_____.

2. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов

_____.

3. _____ – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

4. _____ – ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку.

5. _____ – обманные движения в футболе.

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

	Элемент		Вид спорта
1.	Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д.	Никита Гусев

IV. Задания алгоритмического толка.

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ:

1. Упражнения силового характера
2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища

- а. 1, 2, 3, 4
б. 2, 3, 1, 4
в. 2, 4, 3, 1
г. 4, 3, 2, 1

V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм.

Описание	Изображение
А.Основная стойка	1.
Б.Упор присев	2.
В.Упор лёжа	3.
Г.Отжимание	4.
Д.Упор присев	5.
Е.Выпрыгивание, руки вверх	6.

VI. Задание-задача.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече

Обоснуйте свое решение!

№ п/п	Команды	1	2	3	4	Очки	Разность мячей	Место
1	10-а		$\frac{51:49}{2}$	$\frac{56:60}{1}$	$\frac{79:77}{2}$	5	186-186	
2	10-б	$\frac{49-51}{1}$		$\frac{44-40}{2}$	$\frac{52-48}{2}$	5	145-139	
3	11-а	$\frac{60-56}{2}$	$\frac{40-44}{1}$		$\frac{45-39}{2}$	5	145-139	
4	11-б	$\frac{77-79}{1}$	$\frac{48-52}{1}$	$\frac{39-45}{1}$		3	164-176	

VII. Задание - кроссворд

По вертикали:

2. В беге он бывает высоким и низким.
4. Единица оценки гимнастических упражнений.
6. Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам.

По горизонтали:

1. Положение гимнаста сидя на полу или снаряде.
3. Способность организма приспосабливаться к различным физическим нагрузкам.
5. Самое подходящее время суток для зарядки.