

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2020/2021 учебный год)**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 классы**

Уважаемый участник Олимпиады!

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

1. Задания в закрытой форме № 1-18, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все правильные варианты. Это условие указано в задании (**«Отметьте все позиции»**).

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего пункта - «а», «б», «в», «г».

2. Задания в открытой форме № 19-23. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу. **Записи должны быть разборчивыми.**

3. Задания на «соответствие» № 24-25, в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям. Ответы записывайте в соответствующую таблицу ответов.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка № 26. При выполнении этого задания необходимо указать правильную последовательность представленных показателей. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего пункта - «а», «б», «в», «г».

5. Задание № 27 в форме, предполагающее перечисление известных показателей и характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы) № 28. Необходимо дать названия представленных положений. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу.

7. Задание-кроссворд № 29. Записи должны быть разборчивыми.

8. Задание-задача № 30. Все расчеты и обоснование записывайте разборчиво.

При выполнении заданий № 29 и 30 разрешается использовать черновик. Записи, выполненные в черновике не оцениваются.

Время выполнения всех заданий - 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

После окончания теоретико-методического задания бланк вопросов, бланк ответов и черновик сдаются членам жюри.

Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна

в. Понятна не полностью

б. Понятна отчасти

г. Не понятна

Желаем успеха!

Общая оценка результата выполнения участником
заданий теоретического тура

_____ баллов

Председатель жюри _____

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Архимед (механик);
- б) Пифагор (математик);
- в) Платон (философ);
- г) Страбон (географ).

2. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

3. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- а) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- б) нельзя, так как утомление сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- в) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- г) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в упражнении двигательными действиями сенсорных систем.

4. Мысленное «представление» предстоящей двигательной деятельности называется...

- а) аутогенная тренировка;
- б) идеомоторная тренировка;
- в) имитация;
- г) подведение.

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

6. Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа является тестом на физическое качество...

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

7. Неловкое движение может вызвать в суставе...

- а) открытый перелом;
- б) ушиб;
- в) вывих и растяжение связок;
- г) закрытый перелом.

8. Объективной (прямой) оценкой выносливости является...

- а) коэффициент выносливости;
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- в) время поддержания заданной активности;
- г) максимальное потребление кислорода.

9. В рамках международных спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, отбор проб на допинг должен быть инициирован и организован:

- а) международной федерацией, проводящей спортивное мероприятие;
- б) РУСАДА;
- в) ВАДА;
- г) РУСАДА и ВАДА.

10. Что считается нарушение порядка предоставления информации о местонахождении спортсмена для проведения допинг-теста?

- а) один пропущенный тест и (или) не предоставление информации о местонахождении;
- б) два пропущенных теста и (или) не предоставление информации о местонахождении;
- в) три пропущенных теста и (или) не предоставление информации о местонахождении;
- г) пять пропущенных тестов и (или) не предоставление информации о местонахождении.

11. Какие основные условия развития ловкости?

- а) новизна изучаемых упражнений;
- б) эластичность мышц и связок;
- в) быстроты двигательной реакции;
- г) высокая координированность.

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а) повышение функциональных возможностей организма;
- б) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- в) увеличение физиологического поперечника мышц;
- г) быстрый рост абсолютной силы.

13. Проявление общей выносливости обуславливает уровень развития...

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

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с:

- а) имитационных упражнений;
- б) развивающих упражнений;
- в) подводящих упражнений;
- г) корригирующих упражнений

15. В какой плоскости происходит искривление позвоночника (сколиоз)?

- а) сагиттальной;
- б) фронтальной;
- в) горизонтальной;
- г) вертикальной

16. При выполнении упражнения – сгибание руки в локтевом суставе, происходит за счет сокращения мышцы...

- а) бицепса;
- б) трицепса;
- в) широчайшей;
- г) дельтовидной

17. Основными средствами совершенствования координационных способностей являются...

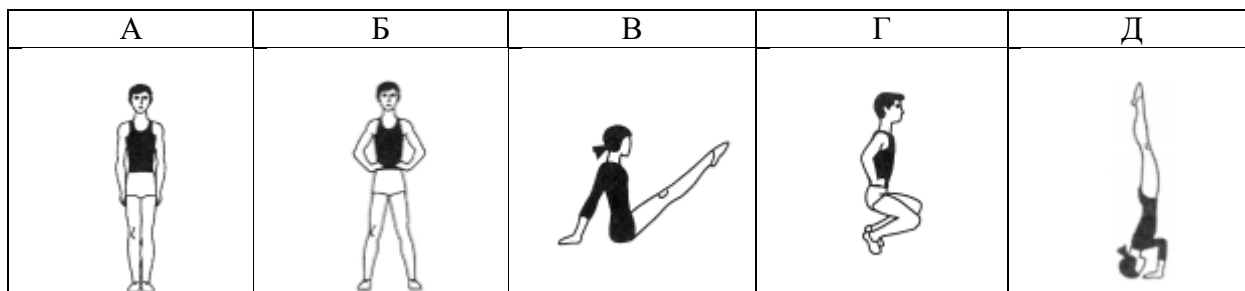
- а) упражнения с внешним отягощением;
- б) скоростные упражнения;
- в) упражнения, выполняемые с большой амплитудой;
- г) упражнения, владение которыми не доведено до уровня навыка

ЗАДАНИЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЕ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

27. Перечислите группы упражнений тренировки вестибулярной устойчивости:

ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ПИКТОГРАММЫ)

28. Дайте названия представленных положений



ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

29. Решите кроссворд. Запишите правильные ответы.

По горизонтали

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике.

3. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.

4. Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

По вертикали

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

30. Решите задачу. Запишите расчеты и обоснование

Артем лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Артем сделал 30 движений, а Петр – 35. У кого силовая выносливость выше?

Почему Вы так считаете?

Вы выполнили задание. Поздравляем!