

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)
2019 – 2020 уч.г.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в несколько групп:

1. Задания в закрытой форме. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г». Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, каждый неправильный ответ – 0 баллов.

2. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, каждый неправильный ответ – 0 баллов.

3. Задания на соотнесение понятий и определений. В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

5. Задания в форме, предполагающей перечисление. Данные задания

предполагают перечисление известных фактов, характеристик и тому подобное. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задания с графическими изображениями двигательных действий.

Каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

8. Задание-задача. Полный правильный ответ с пояснением оценивается в 4 балла, правильный ответ без пояснения оценивается в 3 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания. 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 вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

В бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название муниципального образования РБ, населенный пункт, школу и класс, который Вы представляете.

Заполните анкету, представленную ниже.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

- а.** Понятна.
- б.** Понятна отчасти.
- в.** Понятна не полностью.
- г.** Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а.** Да.
- б.** Нет.
- в.** Не знаю.
- г.** Да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- а. 1908 г.;
- б. 1912 г.;
- в. 1992 г.;
- г. 1994 г.

2. К формам организации двигательной активности работников умственного труда можно отнести следующее:

- а. утренняя гигиеническая гимнастика;
- б. вводная гимнастика;
- в. физкультурная пауза;
- г. физкультминутка.

(отметьте все варианты)

3. Физическую культуру личности характеризуют:

- а. состояние здоровья;
- б. разносторонняя базовая физическая подготовленность;
- в. создание условий для занятий физической культурой;
- г. овладение гигиеническими навыками.

(отметьте все варианты)

4. Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека называются:

- а. движениями;
- б. физическими упражнениями;
- в. структурой движений;
- г. циклом движений.

5. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах частоты сердечных сокращений:

- а. 60-80 уд/мин;
- б. 80-90 уд/мин;
- в. 90-130 уд/мин;
- г. 130-170 уд/мин.

6. Первая футбольная команда создана в Петербурге в:

- а. 1896 году;
- б. 1897 году;
- в. 1923 году;
- г. 1924 году.

7. III Зимние юношеские Олимпийские игры 2020 года пройдут в городе:

- а. Лозанна (Швейцария);
- б. Гданьск (Польша);
- в. Казань (Россия);
- г. Осло (Норвегия).

8. К внешним признакам утомления относят:

- а. нарушение ритма дыхания;
- б. головокружение;
- в. подташнивание;
- г. появление болевых ощущений в мышцах.

9. Высота от пола до уровня кольца в баскетболе составляет:

- а. 2,85 м;
- б. 2,95 м;
- в. 3,05 м;
- г. 3,15 м.

10. На повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности направлена следующая деятельность:

- а. специальная физическая подготовка;
- б. общая физическая подготовка;
- в. физическое развитие;
- г. физическое совершенство.

11. Общая плотность урока физической культуры должна составлять:

- а. 50-60%;
- б. 60-70%;
- в. 80-90%;
- г. не менее 95%.

12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования называется:

- а. техника;
- б. тактика;
- в. подготовленность;
- г. реакция.

13. Различают следующие виды гибкости:

- а. динамическая;
- б. статическая;
- в. активная;
- г. пассивная.

(отметьте все варианты)

14. Укажите метод тренировки, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия:

- а. соревновательный;
- б. повторный;
- в. равномерный;
- г. интервальный.

15. Тренировочное занятие с квалифицированными спортсменами состоит из следующего количества частей:

- а. 2;
- б. 3;
- в. 4;
- г. 5.

16. Комплексный контроль позволяет правильно оценить эффективность:

- а. спортивной тренировки;
- б. физической подготовки;
- в. технико-тактической подготовки;
- г. спортивных результатов.

17. В лыжных гонках наиболее целесообразно при изменении направления движения применять для сохранения набранной скорости следующий поворот:

- а. боковым соскальзыванием;
- б. переступанием;
- в. упором;
- г. плугом.

18. Критерием функционального состояния дыхательной и кровеносной систем является:

- а. гипоксия;
- б. гипокинезия;
- в. максимальное потребление кислорода;
- г. гомеостаз.

Задания в открытой форме

19. Движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков - это _____.

20. Совокупность реакций организма или органа к изменению окружающей среды называется _____.

21. Состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости называется _____.

22. Способность организма производить физическую работу при недостаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, сравнительно с его потребностью это _____ работоспособность.

23. Основными средствами физического воспитания являются _____.

Задания на соотнесение понятий и определений

24. Установите соответствие между именами великих людей древности и их спортивной деятельностью:

а. Платон	1. пловец, борец
б. Пифагор	2. кулачный боец
в. Гиппократ	3. олимпийский чемпион

25. Соотнесите понятия физической культуры:

а. Физическое воспитание	1. вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.
б. Спорт	2. вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
в. Физическая рекреация	3. вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.
г. Двигательная реабилитация	4. процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Определите последовательность овладения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях:

1. размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть ноги, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе;

2. размахивание в упоре на согнутых руках;

3. размахивание в упоре до выведения стоп выше уровня жердей;

4. сгибание и разгибание рук в упоре.

а. 4, 2, 1, 3;

б. 4, 2, 3, 1;

в. 3, 4, 2, 1;

г. 2, 4, 3, 1.

Задания в форме, предполагающей перечисление

27. Перечислите основные кондиционные физические (двигательные) качества человека _____.

Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Запишите графически следующие исходные положения:

1. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс;

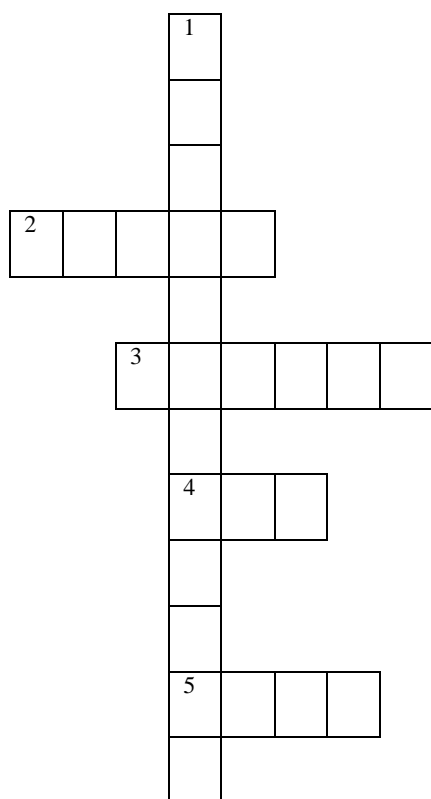
2. стойка на левой, правая в сторону, руки на пояс;

3. сед руки на пояс;

4. наклон вправо, руки на пояс.

29. Задание-кроссворд

(клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)



1. Длительное выполнение упражнений аэробного характера способствует преимущественно развитию следующего физического качества.
2. Способ применения физических упражнений.
3. Наиболее эффективное торможение при спуске с гор на лыжах.
4. Положение тела на снаряде при котором плечи находятся ниже точки хвата.
5. Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений.

Задание-задача

30. Вес Алексея составляет 82,5 кг, вес Артема составляет 70 кг. Алексей поднял штангу весом 70 кг, а Артем штангу весом 58 кг. У кого из них показатель величины относительной силы выше? Почему Вы так считаете?

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ
Теоретико-методического тура муниципального этапа Всероссийской
олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

9-11 классы

Шифр _____

Дата _____

Фамилия, Имя, Отчество _____

Район РБ, город _____ школа, класс _____

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1.	а	б	в	г
2.	а	б	в	г
3.	а	б	в	г
4.	а	б	в	г
5.	а	б	в	г
6.	а	б	в	г
7.	а	б	в	г
8.	а	б	в	г
9.	а	б	в	г
10.	а	б	в	г
11.	а	б	в	г
12.	а	б	в	г
13.	а	б	в	г
14.	а	б	в	г
15.	а	б	в	г
16.	а	б	в	г
17.	а	б	в	г
18.	а	б	в	г

Задания в открытой форме

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

Задания на соотнесение понятий и определений

24. _____

25. _____

Задания процессуального или алгоритмического толка

26. _____

Задания в форме, предполагающей перечисление

27. _____

28. Задания с графическими изображениями двигательных действий

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

29. Задание-кроссворд

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Задание-задача

30. _____

Количество баллов (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри