

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году**

**Теоретико-методические задания**  
**Инструкция по выполнению заданий**  
*(прочитать перед началом выполнения заданий)*

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

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант «а», «б», «в» или «г» переносится в бланк ответов в графу «вариант ответа».

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую строку бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году**  
**Теоретико-методические задания**  
**9-11 классы**  
**Бланк вопросов**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

- 1. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...**
  - а. строго регламентированы.
  - б. создают развивающий эффект.
  - в. представляют собой игровую деятельность.
  - г. не ориентированы на производство материальных ценностей.
  
- 2. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...**
  - а. 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия.
  - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия.
  - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия.
  - г. 1960 г. на VIII играх в Скво Велли, США.
  
- 3. Основными источниками энергии для организма являются...**
  - а. Белки и жиры.
  - б. Углеводы и жиры
  - в. Жиры и витамины
  - г. Минеральные элементы и белки
  
- 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...**
  - а. правительство страны
  - б. министерство спорта
  - в. национальный олимпийский комитет
  - г. национальные спортивные федерации
  
- 5. В каком году состоялись первые юношеские олимпийские игры?**
  - а. 2000 году.
  - б. 2008 году
  - в. 2010 году
  - г. 1998 году
  
- 6. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.**
  - а. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах)
  - б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности
  - в. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима
  - г. Росто-весовые показатели
  
- 7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...**
  - а. скоростно-силовых упражнений
  - б. подвижных и спортивных игр
  - в. выпрыгиваний вверх с места
  - г. ведения мяча "змейкой"

**8. В бланке ответов отметьте вариант ответа, в котором элементы техники метания гранаты указаны в правильной последовательности.**

1. Предварительный разбег
2. Держание гранаты, исходное положение
3. «Скрестный» шаг
4. Торможение
5. «Стопорящий» шаг
6. Отведение гранаты
7. Финальное усилие

а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

б. 6, 1, 3, 5, 7, 2, 4.

в. 2, 6, 3, 1, 4, 5, 7.

г. 2, 1, 6, 3, 5, 7, 4.

**9. Что понимается под тестированием физической подготовленности?**

- а. измерение уровня развития основных физических качеств
- б. измерение роста и тела
- в. измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- г. измерение артериального давления и силы мышц.

**10. В волейболе блокировать подачу принимающей команде...**

- а. разрешается только либеро.
- б. разрешается игрокам передней линии.
- в. не разрешается.
- г. не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

**11. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...**

- а. 5 минут
- б. 3 минуты
- в. 7 минут
- г. 10 минут

**12. Какая дисциплина легкой атлетики была включена в программу Олимпиад в память о греческом воине?**

- а. борьба
- б. стипль-чез
- в. метание копья
- г. марафонский бег

**13. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

- а) комплекс
- б) многоборье
- в) триплекс
- г) интегральные

**14. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин

г) А.Бутовский

**15. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

- а) Яшин
- б) Дасаев
- в) Овчинников
- г) Акинфеев

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

16. Рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, называется \_\_\_\_\_ ?

17. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует \_\_\_\_\_ гибкость (какую?).

18. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений), называется \_\_\_\_\_ ?

19. Бег, гонки на лыжах, велосипедах, автомобилях по пересеченной местности, обозначается как \_\_\_\_\_ ?

20. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется \_\_\_\_\_ ?

**III. Задания на соотнесение понятий и определений (задания на соответствие)**

**21. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией.**

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. бег	А) 50 км
2. плавание	Б) 2000 м
3. лыжные гонки	В) 100 км
4. академическая гребля	Г) 42,195 км
5. велоспорт (шоссе)	Д) 50 м

**22. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.**

Вид спорта	Время игры
1. баскетбол	А) 2 по 30 мин.
2. гандбол	Б) 2 по 45 мин.
3. футбол	В) 3 по 20 мин.
4. регби-7	Г) 4 по 10 мин.
5. хоккей	Д) 2 по 7 мин.

**23. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.**

<b>Физические качества</b>	<b>Двигательные действия</b>
1. сила	А) бег 60 м
2. ловкость	Б) гимнастический мост
3. быстрота	В) отжимание
4. гибкость	Г) кросс
5. выносливость	Д) челночный бег 4 × 10 м

**24. Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.**

<b>Характер работы</b>	<b>Количество мышечных групп</b>
1. глобальный характер работы	А) 2/3 и более мышечных групп
2. локальный характер работы	Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп
3. региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп

**25. Установите соответствие между годом и годом проведения Олимпийских игр.**

<b>Год</b>	<b>Город</b>
1. 1896	А) Москва
2. 1920	Б) Антверпен
3. 1980	В) Рио-де-Жанейро
4. 1998	Г) Афины
5. 2016	Д) Нагано
	Е) Турин