

ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ
Ленинградская область.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС
БОЛДОВСКАЯ Н.С.

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 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 отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – **0 баллов**.

Максимально 20 баллов

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 графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

Максимальный балл – 10,0 баллов.

III. Задание на установление соответствия между понятиями. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**.

Максимальный балл – 5,0 баллов.

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **3 балла**.

Максимальный балл – 3,0 балла.

V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пикто-граммы). Задания на перечисление. Каждый правильный ответ этой группы оценивается в **1 балл**.

Максимальный балл – 6,0 баллов.

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

Максимальный балл – 4,0 балла

VII. Задание-Кроссворд. Каждый правильный ответ этой группы оценивается в **1 балл**.

Максимальный балл – 6,0 баллов.

За все задания максимально- 54 балла.

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.

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

Время выполнения всех заданий – 45 минут. Желаем успеха!

Теоретико-методический тур

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

- 1. В каком году, и в каком городе состоялись XXII Летние Олимпийские игры?**
 - а) 1980г. – Москва;
 - б) 1988г. – Калгари;
 - в) 2014г. – Сочи;
 - г) 1928г. – Сент-Мориц.

- 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 дисциплина была включена в программу зимних Олимпийских Игр - 2018?**
 - а) фристайл;
 - б) биг-эйр;
 - в) керлинг;
 - г) скелетон.

- 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. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...

- а) адсорбция;
- б) аккомодация;
- в) акселерация;
- г) аннотация.

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. Комплекс УГГ следует начинать с...

- а) упражнений типа потягивания;
- б) выполнения действий в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) с подводящих упражнений;
- г) с упражнений для мышц рук и туловища.

13. Какой вид спорта преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости?

- а) спортивные игры;
- б) спринтерский бег;
- в) марафон;
- г) спортивные танцы.

14. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека?

- а) 40-70 уд/мин;
- б) 60-90 уд/мин;
- в) 80-100 уд/мин;
- г) 90-120 уд/мин.

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, т. е. без предложенных вариантов ответов.

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.

| Виды спорта | | ФИО олимпийских чемпионов | |
|-------------|--------------------|---------------------------|------------------|
| 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.

Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:

| 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. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.

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 | | <u>51:49</u> 2 | <u>56:60</u> 1 | <u>79:77</u> 2 | 5 | 186-186 | |
| 2 | 10-б | <u>49-51</u> 1 | | <u>44-40</u> 2 | <u>52-48</u> 2 | 5 | 145-139 | |
| 3 | 11-а | <u>60-56</u> 2 | <u>40-44</u> 1 | | <u>45-39</u> 2 | 5 | 145-139 | |
| 4 | 11-б | <u>77-79</u> 1 | <u>48-52</u> 1 | <u>39-45</u> 1 | | 3 | 164-176 | |

VII. Задание-кроссворд.

Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

| По горизонтали | | По вертикали | |
|----------------|--|--------------|--|
| 1. | Положение гимнаста сидя на полу или снаряде | 2. | В беге он бывает высоким и низким |
| 3. | Способность организма приспособливаться к различным физическим нагрузкам | 4. | Единица оценки гимнастических упражнений |
| 6. | Самое подходящее время суток для Зарядки. | 5. | Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам |

Фамилия _____

шифр

Имя _____

Отчество _____

Школа _____

Класс _____

шифр

БЛАНК ОТВЕТОВ

К
ЗАДАНИЯМ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019 – 2020 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА 9-11 классы

I. *Задания в закрытой форме, (с предложенными вариантами ответов).*

| № вопроса | Варианты ответов вопроса |
|-----------|--------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |
| 16. | |
| 17. | |
| 18. | |
| 19. | |
| 20. | |

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

| № вопроса | Варианты ответов |
|-----------|------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

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.

| № вопроса | Варианты ответов |
|-----------|------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

IV. Задания алгоритмического толка.

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

Правильный ответ:

V. Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:

| Описание | Изображение |
|--------------------------|-------------|
| Основная стойка | |
| Упор присев | |
| Упор лёжа | |
| Отжимание | |
| Упор присев | |
| Выпрыгивание, руки вверх | |

VI. Задача

| №п/п | команды | 1 | 2 | 3 | 4 | Очки | Разность мячей | Место |
|------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|----------------|-------|
| 1 | 10-а | | <u>51:49</u> 2 | <u>56:60</u> 1 | <u>79:77</u> 2 | 5 | 186-186 | |
| 2 | 10-б | <u>49-51</u> 1 | | <u>44-40</u> 2 | <u>52-48</u> 2 | 5 | 145-139 | |
| 3 | 11-а | <u>60-56</u> 2 | <u>40-44</u> 1 | | <u>45-39</u> 2 | 5 | 145-139 | |
| 4 | 11-б | <u>77-79</u> 1 | <u>48-52</u> 1 | <u>39-45</u> 1 | | 3 | 164-176 | |

VII. Задание-кроссворд.

Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали:

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 3. | |
| 6. | |

По вертикали:

| | |
|----|--|
| 2. | |
| 4. | |
| 5. | |

