

Шифр участника \_\_\_\_\_

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре  
2019/20 учебный год**

**9–11 класс  
Теоретический тур**

Номер задания	Баллы	Полученные баллы
1	1	
2	1	
3	1	
4	1	
5	1	
6	1	
7	1	
8	1	
9	1	
10	1	
11	1	
12	1	
13	1	
14	1	
15	1	
16	1	
17	1	
18	1	
19	1	
20	1	
21	2	
22	2	
23	2	
24	2	
25	2	
26	5	
27	1	
28	1,5	
29	10	
30	2,5	
31	10	
32	4	
Общий балл	64	

Председатель жюри: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Члены жюри: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся 9–11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых 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.

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**, если в ответе указан хотя бы один неверный ответ, то он может оцениваться как неверный, либо оценивается каждый ответ – в зависимости от количества предложенных вариантов ответа определяется «стоимость» каждого из них. Например, если ответ содержит 4 варианта ответа, то каждая позиция оценивается в 0,25 балла. При этом за правильный ответ дается +0,25 балла, за неправильный – 0 баллов или –0,25 балла.

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (термин), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение (термин) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оцениваются в **2 балла**, неправильные – в **0 баллов**.

**3. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания на «соответствие»).**

Каждый правильно указанный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный – **0 баллов**.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка.**

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

**5. Задания в форме предполагающие перечисление** известных фактов, характеристик и тому подобного. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную вами позицию.

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

**6. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).**

Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную вами позицию.

Каждое верное изображение (описание, физическое упражнение) оценивается в **0,5 балла**.

**7. Задание-кроссворд.** Необходимо решить кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов (каждая буква в одной клеточке), соблюдая нумерацию: по горизонтали и по вертикали.

Полноценное выполнение «задания-кроссворда» оценивается в **10 баллов**, при этом каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный ответ – **0 баллов**.

**8. Задание-задача.** Требуется квалифицированная оценка. Полный правильный ответ оценивается в 3–4 балла (в зависимости от сложности задания), а также оценивается частично правильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету: напишите фамилию, имя, отчество учителя и свои, номер школы и класс, в которых вы учитесь.

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию**

**1. Инструкция к тесту мне**

- а) понятна
- б) понятна отчасти
- в) понятна не полностью
- г) непонятна

**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. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был...**

- а) князь Семен Андреевич Трубецкой
- б) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
- в) граф Георгий Иванович Рибопьер
- г) князь Лев Владимирович Урусов

**2. Прыжок в длину смета толчком двумя ногами во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО для IV и V ступеней является**

- а) обязательным тестом
- б) тестом по выбору
- в) региональным тестом
- г) муниципальным тестом

**3. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...**

- а) культурно-исторические основы изучения развития физической культуры
- б) основы обучения и самообучения двигательным действиям
- в) организация и проведение самостоятельных занятий
- г) естественные основы развития организма и все выше перечисленное

**4. Состояние здоровья обусловлено ...**

- а) резервными возможностями организма
- б) образом жизни
- в) уровнем здоровья
- г) отсутствием болезней

**5. Команда игроков при игре в хоккей с шайбой состоит из**

- а) вратаря, двух нападающих, трёх защитников
- б) вратаря, двух нападающих, двух защитников
- в) вратаря, трёх нападающих, двух защитников
- г) вратаря, трёх нападающих, трёх защитников

**6. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...**

- а) повышению силы и выносливости
- б) развитию физических качеств
- в) формированию волевых качеств
- г) обучению двигательным действиям

*Укажите все правильные позиции.*

**7. Оптимальный диапазон физической нагрузки находится в пределах частоты сердечных сокращений**

- а) 120–150 уд./мин
- б) 100–140 уд./мин
- в) 140–180 уд./мин
- г) 130–170 уд./мин

**8. Испытание Комплекса ГТО «Туристический поход с проверкой туристических навыков» для IV и V ступеней проводится на дистанцию**

- а) 5 километров

- б) 8 километров
- в) 10 километров
- г) 15 километров

**9. Технический и тактический прием в волейболе при помощи которого допускается остановка мяча разными способами (в т.ч. и в прыжке) во время игры у сетки, называется ...**

- а) подача мяча
- б) передача мяча
- в) перенос мяча
- г) блокирование мяча

**10. Действие игрока в игре баскетбол, направленное на меткое попадание мяча в корзину обозначается как ...**

- а) передача мяча двумя руками от груди
- б) финт
- в) ловля мяча в прыжке
- г) бросок

**11. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) является показателем**

- а) физического развития
- б) физической подготовленности
- в) функционального состояния
- г) биологического возраста

**12. В Олимпийские виды спорта входят**

- а) лыжные гонки
- б) легкая атлетика
- в) прыжки в воду
- г) футбол

*Укажите все правильные позиции.*

**13. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств называется...**

- а) физическим совершенством
- б) физической подготовленностью
- в) физическим воспитанием
- г) физическим развитием

**14. К соблюдению правил техники безопасности при физкультурных занятиях относятся требования**

- а) уступать лыжню при обгоне
- б) не играть на скользком полу
- в) не бить по мячу кулаком
- г) следить за признаками обморожений

*Укажите все правильные позиции.*

**15. Развитие физических качеств происходит за счёт физических нагрузок, величина нагрузки характеризуется её**

- а) интенсивностью и объёмом
- б) физической подготовкой и возрастом
- в) двигательной активностью

г) подготовленностью и состоянием здоровья человека

**16. Вид физической культуры, который предназначается в основном для людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья, в том числе и у инвалидов, называется**

- а) личной физической культурой
- б) адаптивной физической культурой
- в) двигательной физической культурой
- г) такого вида физической культуры не существует

**17. Чтобы избежать ошибок при освоении двигательного действия, каждое движение разучивают с помощью упражнений, которые позволяют не только правильно разучить движения, но и согласовать их между собой, которые называются**

- а) подводящими упражнениями
- б) подготовительными упражнениями
- в) общеразвивающими упражнениями
- г) специально-подготовительными упражнениями

**18. Прикладное направление физической культуры, включающее в себя освоение движений и действий на занятиях физической культурой на развитие профессионально значимых физических качеств и успешного овладения будущей профессией, называется**

- а) военно-прикладная физическая культура
- б) адаптивная физическая культура
- в) профессионально-прикладная физическая культура
- г) лечебная физическая культура

**19. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим**

- а) бег
- б) кувырки
- в) метания
- г) прыжки

**20. Объём физической нагрузки характеризуется**

- а) затратами времени на занятие
- б) количеством выполненных упражнений
- в) темпом движения
- г) частотой сердечных сокращений

*Укажите все правильные позиции.*

### **Задания в открытой форме**

**21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу, называется .....

**22. Завершите утверждение, подставив пропущенное слово в основной текст на месте прочерка в бланк ответов.**

Качественной характеристикой физической нагрузки является ..... двигательной активности

**23. Завершите утверждение, подставив пропущенное слово в основной текст на месте прочерка в бланк ответов.**

Основным направлением развития адаптивного спорта является ..... движение.

**24. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.**

Гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн и виражей называется .....(по результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах).

**25. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.**

Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания называется .....

**Задание на соотнесение понятий и определений («на соответствие»)**

**Вопрос № 26**

1	По анатомическому признаку	А	Локальные, региональные, глобальные
2	По биомеханическому признаку	Б	Динамические, статические (изометрические), комбинированные
3	По особенностям режима работы мышц	В	Максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной
4	По охвату группы мышц	Г	Для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног
5	По признаку физиологических зон мощности	Д	Циклические, ациклические, комбинированные

**Задание процессуального или алгоритмического толка**

**27. Укажите последовательность частей урока физической культуры**

1. Основная
2. Подготовительная
3. Заключительная
4. Заминочная

**Варианты ответов:** а) 1, 2, 3      б) 2, 1, 3      в) 2, 1, 4      г) 1, 2, 4

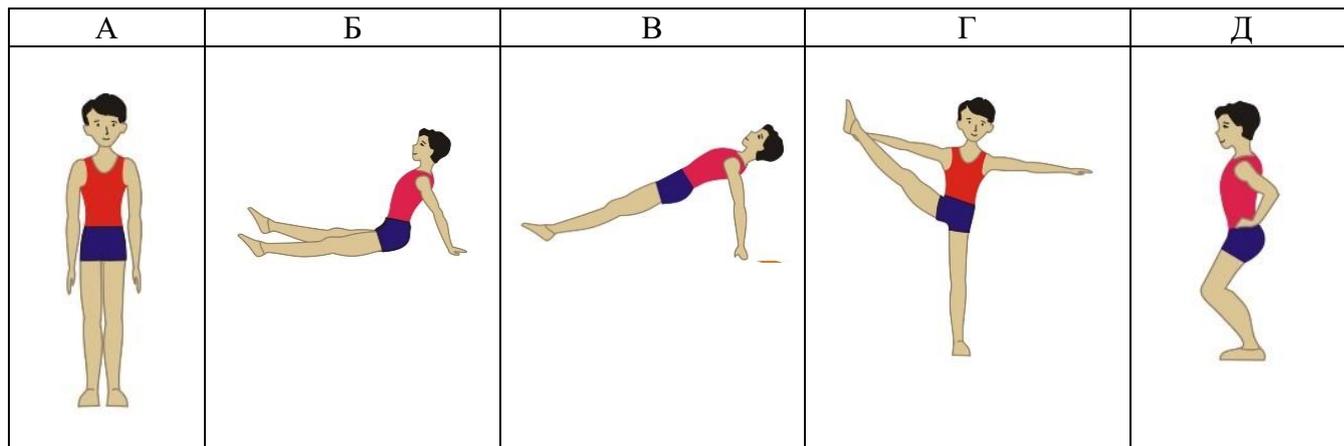
**Задание в форме, предполагающей перечисление**

**28. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания. Ответы запишите в бланк без сокращения слов.**

**29. Перечислите виды спорта (зимние, летние) основной программы Специальной Олимпиады (SpecialOlimpics, для лиц с интеллектуальными нарушениями), по которым могут проводиться тренировки и соревнования. Ответы запишите в бланк без сокращения слов.**

### Задание с графическим изображением двигательных действий

**Вопрос № 30. Дайте описание представленных положений.**



### Задание-кроссворд

**Вопрос № 31. Решите кроссворд, вписав слова в бланк ответов.**

По горизонтали	По вертикали
<p>1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике.</p> <p>3. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.</p> <p>4. Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.</p>	<p>2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.</p> <p>5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).</p>

			2										
1											5		
	3												
	4												

### Задание-задача

**Вопрос № 32.** Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг весом 50 % от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петр – 35. У кого силовая выносливость выше? Почему Вы так считаете?

Ответ запишите в бланк без сокращения слов.

**Вы закончили выполнять задания!**