

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
муниципальный этап, 2020-2021 учебный год
юноши 9 - 11 класс**

Время выполнения — 45 минут

Максимальное количество баллов - 66 баллов

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме (20 баллов)

1. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим всё остальное)
 - а. спорт;
 - б. система физического воспитания;
 - в. физическая культура;
 - г. учебно-тренировочный процесс.

2. Каким событием для Олимпийского движения ознаменован 1952 г/
 - а. состоялись первые Олимпийские игры современности;
 - б. состоялся дебют команды СССР;
 - в. впервые в соревнованиях участвовали женщины;
 - г. было показано максимальное количество рекордных результатов.

3. Какие соревнования прошли 9-22 января 2020г в Швейцарии (Лозанна)
 - а. кубок мира по биатлону 6 этап;
 - б. чемпионат Европы по конькобежному спорту;
 - в. III зимние юношеские Олимпийские игры;
 - г. чемпионат Европы по водному поло.

4. Паралимпийские игры проводятся, начиная с
 - а. 1960г.
 - б. 1972г.
 - в. 1980г.
 - г. 1988г.

5. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 г.
- а. Южная Корея;
 - б. Китай;
 - в. Индия;
 - г. Япония.
6. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр
- а. триатлон;
 - б. хоккей на траве;
 - в. современное пятиборье;
 - г. скелетон.
7. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр
- а. дзюдо;
 - б. фехтование;
 - в. теннис;
 - г. скалолазание.
8. Как называется резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 метров.
- а. старт;
 - б. спурт;
 - в. форсаж;
 - г. гипертрофия.
9. Во время тайм – аут в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны
- а. подойти в свободную зону к своей скамейке;
 - б. подойти к судье;

- в. покинуть спортивный зал;
- г. пройти в медицинский кабинет.

10. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривает дополнительные периоды продолжительностью

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

11. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры, называют

- а. перемещением;
- б. отталкиванием;
- в. движением;
- г. махом.

Отметьте все позиции.

12. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»

- а. физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б. физические упражнения, выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в. физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г. физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

13. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в
- а. в конце подготовительной части занятия.
 - б. начале основной части занятия.
 - в. середине основной части занятия.
 - г. конце основной части занятия.
14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что
- а. каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
 - б. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - в. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - г. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15. При физической работе у человека наблюдаются различные состояния функциональных систем его организма. Это физиологическое состояние у него протекает в следующем порядке
- а. восстановление, вработывание, устойчивое состояние, утомление;
 - б. вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление;
 - в. вработывание, утомление, восстановление, устойчивое состояние;
 - г. устойчивое состояние, вработывание, утомление, восстановление.
16. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия
- а. хлопки для установления ритма упражнения;

- б. выстрел на дистанции;
- в. сигнал свистком для начала игры;
- г. счёт во время выполнения упражнения;

17. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»

- а. необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды: за безопасностью мест занятий, не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;
- б. контроль за исправностью оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- в. проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности, контроль за функциональным состоянием организма;
- г. по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадке, контроль за исправностью инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.

18. Уровень владения техникой действия, при котором внимание акцентировано преимущественно на качестве его выполнения обозначается как

- а. двигательное умение.
- б. техническое мастерство.
- в. двигательная одарённость.

г. двигательный навык.

19. Лучшая биатлонистка России в рейтинге 2019 г.

а. Старых Ирина.

б. Воронина Наталья

в. Плешкова Юлия

г. Шпынёва Анна

20. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО

а. бег на дистанции 2000 или 3000м;

б. подтягивание на высокой и низкой перекладине;

в. бег на дистанции 300м;

г. плавание 50м.

II. Задания в открытой форме(8 баллов)

21. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в России за один года до Чемпионата мира 2018 г.

22. Акцентированное владение элементами какой либо спортивной дисциплины обозначается как

23. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется

24. Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется

III. Задание на соотнесение понятий и определений (10 баллов)

25. Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные буквами с их основными характеристиками, обозначенными цифрами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры (3 балла).

Способы организации занимающихся	Основные характеристики способов организации занимающихся
А. Фронтальный	1. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах
Б. Групповой	2. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.
В. Индивидуальный	3. Занимающиеся выполняют задание самостоятельно.
	4. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

26. Сопоставьте функциональные особенности разновидностей физической культуры, обозначенные буквами, с их принятыми обозначениями, обозначенными цифрами, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов (7 баллов).

Разновидности физической культуры	Обозначения функциональных особенностей разновидностей физической культуры
<i>А. Базовая физическая культура</i>	1. Оптимизация динамики оперативной работоспособности.
<i>Б. Профессионально-прикладная физическая культура</i>	2. Восстановление функций систем организма.
<i>В. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</i>	3. Адаптация инвалидов контингентов.
<i>Г. «Фоновые» компоненты</i>	4. Познание скрытых резервов

<i>физической культуры</i>	индивидуальных возможностей.
	5. Совершенствование специфических качеств, умений и навыков.
	6. Формирование способов управления движениями.
	7. Стимулирование развития двигательных способностей.

Отметьте все позиции.

IV. Задания связанные с перечислением (3 балла)

27. Перечислите известные вам урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.

V. Задания алгоритмического толка (4 балла)






28. Рациональность порядка организации самостоятельных занятий физическими упражнениями характеризуется тем, что в зависимости от содержания занятия последовательно выполняется.

- 1) *специально – подготовленные упражнения, служащие средством специальной разминки;*
- 2) *основные упражнения, выполняемые серийно либо непрерывно;*
- 3) *упражнения обуславливающие в интервале отдыха акцентированное восстановление;*
- 4) *упражнения контрастные по отношению к предыдущим по характеру мышечной активности;*
- 5) *упражнения подобные по доминирующим признакам следующим основным упражнениям*

Отметьте все позиции.

VI. Задание с иллюстрациями (9 баллов)

29. Напишите в бланке ответов напротив иллюстрации (соответствующего номера) значение жеста судьи.

Жесты судьи в волейболе	
1	
2	 detivsporte.ru
3	 detivsporte.ru
Жесты судьи в баскетболе	
4	
5	
6	

Задание – кроссворд (12 баллов)

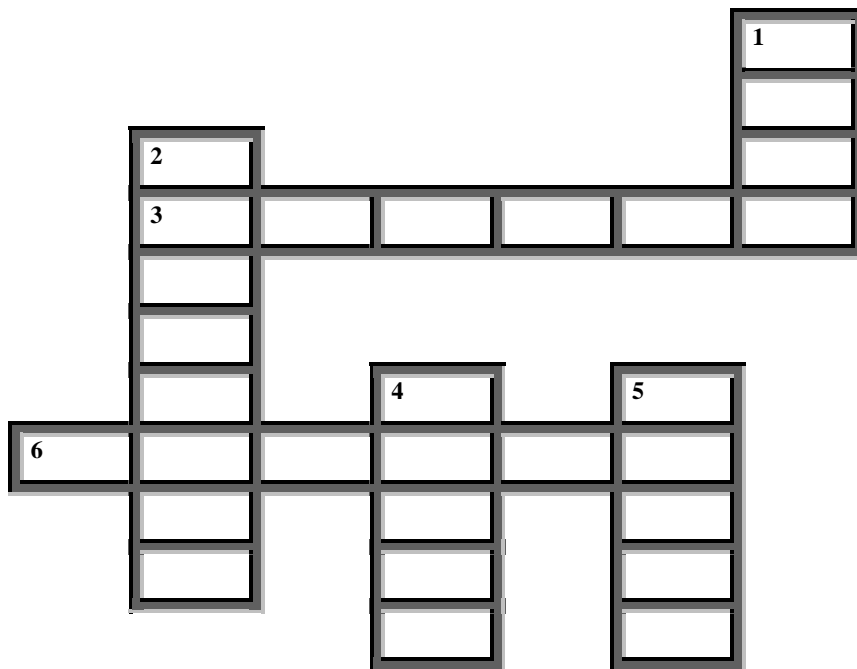
30. Решите кроссворд на тему «Лёгкая атлетика», запишите слова в бланк ответов

По горизонтали:

3. Бег на короткие дистанции.
6. Первый материал, который использовали для изготовления снаряда для прыжков в высоту.

По вертикали

1. Снаряд для прыжков в высоту.
2. Соревнование спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определённом этапе один спортсмен, сменяясь, передаёт другому условленный предмет.
4. В какой Африканской стране наиболее развита лёгкая атлетика.
5. Спортивный снаряд для метания (ядро на тресе с ручкой).



Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!