

шифр

## Олимпиадная работа по физической культуре

(муниципальный этап)

2020– 2021 учебного года

ученика (цы) \_\_\_\_\_ класса

---

(наименование ОУ)

---

(город, район)

---

(фамилия, имя, отчество в родительном падеже)

К олимпиаде подготовил (а)

---

(фамилия, имя, отчество учителя)

Внимание: фамилия, имя и отчество ученика и подготовившего к олимпиаде учителя пишется полностью и разборчиво (при неразборчивом почерке – печатными буквами).

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»  
муниципальный этап  
2020–2021 уч. год  
9-11 классы

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

Задания объединены в 5 групп:

**I.** Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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 графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III.** Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

**IV.** Задание на установление соответствия между понятиями. Каждая правильная пара – 1 балл, полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

**V.** Задания с графическими изображениями двигательных действий. Полностью выполненные пункты а, б, в и г – по 2 балла каждый. Максимум – 8 баллов

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!

**I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.**

**1. Уровень физической культуры личности напрямую не связан с ....**

- а) уровнем общей культуры личности
- б) уровнем физической подготовленности
- в) сформированностью специфических мотивов и потребностей
- г) овладением средствами и методами физической культуры

**2. Самыми первыми зимними Олимпийскими играми принято считать ...**

- а) Олимпиаду 1908 года в Лондоне
- б) Олимпиаду 1924 года в Шамони
- в) Олимпиаду 1948 года в Санкт-Морице
- г) Олимпиаду 2014 года в Сочи

**3. В соответствии с древнегреческой легендой организатором первых Олимпийских игр был сам ...**

- а) Пифагор, великий математик
- б) Александр Македонский, великий полководец и завоеватель
- в) Зевс-громовержец, главный бог на Олимпе
- г) Геракл, титан, сын Зевса

**4. Какой из видов никогда не входил в Олимпийскую программу по легкой атлетике**

- а) прыжок в длину с места
- б) прыжок в высоту с места
- в) перетягивание каната
- г) кроссовый бег

**5. В лыжных гонках формат гонки, в котором спортсмены неоднократно проходят дистанцию, обеспечивая себе выход в финал называется**

- а) масс-старт
- б) спринт
- в) дуатлон
- г) гонка преследования

**6. Система многолетней подготовки (тренировки) в спорте не будет эффективной без ....**

**Отметьте все позиции**

- а) перспективного отбора
- б) начального отбора
- в) текущего отбора
- г) этапного отбора

**7. Этот современный вид спорта построен полностью на испытаниях комплекса ГТО ....**

- а) многоборье ГТО
- б) триатлон
- в) полиотлон
- г) дуатлон

**8. Труднодостижимое состояние максимальной готовности спортсмены к соревнованиям в своем виде спорта принято называть ....**

- а) оптимальной готовностью
- б) спортивной формой
- в) пиковым состоянием
- г) пиком спортивной формы

**9. Первая и ключевая фаза освоения двигательных действий в физической культуре это -**

- а) разучивание
- б) ознакомление
- в) создание представления
- г) изучение механизмов выполнения

**10. Правила соревнований по легкой атлетике не позволяют применять низкий старт с использованием колодок на дистанции .... (отметить все позиции)**

- а) 60 м
- б) 110 м с барьерами
- в) 3000 м с препятствиями
- г) 500 м

**11. Какие из задач тренировочного процесса может решать утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) –дополнительная развивающая аэробная нагрузка;
- б) – оптимизации работоспособности организма;
- в) – оздоровление за счет естественных свойств природы и гигиенических факторов;
- г) – поддержание уровня гибкости и скоростно-силовых качеств.

**12. .... метод не применяется для организации занимающихся на уроках физической культуры**

- а) круговой
- б) индивидуальный
- в) фронтальный
- г) поточный

**13. Эти курские команды побеждали в чемпионатах России**

**Отметить все позиции**

- а) Женская баскетбольная команда «Динамо»
- в) Мужская команда «Труд», хоккей с мячом
- б) Курский ФК «Авангард»
- г) Мужская баскетбольная команда «Русичи»

**14. Прием запрещенных стимулирующих препаратов и использование недозволенных процедур (допинг) в спорте может послужить причиной дисквалификации если ...**

- а) выявлен на международных соревнованиях (Олимпийских играх и Чемпионатах Мира и Европы)
- в) выявлен на тренировочных сборах
- б) выявлен в переходный период, когда спортсмен не участвует
- г) все утверждения верны

**15. Одним из ведущих физических качеств в этих видах является силовая выносливость**

**Отметить все позиции**

- а) гиревой спорт
- б) пауэрлифтинг
- в) тяжелая атлетика
- г) лыжные гонки

**16. В этих спортивных играх ничейный результат не возможен**

**Отметьте все позиции**

- а) рэгби
- б) волейбол
- в) теннис
- г) хоккей

**II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.**

*17. Особенностью заключительной части урока физической культуры можно назвать необходимость \_\_\_\_\_ занимающихся.*

*18. Основные составляющие здорового образа жизни это \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.*

*19. В холодную и ветреную погоду разминку перед стартом целесообразно \_\_\_\_\_.*

*20. При высокой температуре воздуха разминку перед стартом рекомендуется \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.*

**III. Задания на перечисление**

*21. Впишите в бланк ответа основные виды отягощений, используемых для развития силы*

**IV. Задания на выбор соответствий**

**22. Установите соответствия между тестами и двигательными качествами**

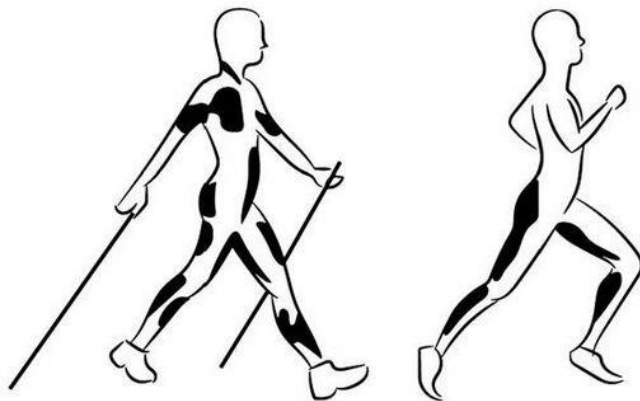
Тест	Качество
1. прыжок в длину с места	а. максимальная сила
2. сгибание-разгибание рук в упоре лежа	б. взрывная сила
3. прыжок в длину с места спиной вперед	в. скоростная выносливость
4. кистевая динамометрия	г. ловкость
5. прыжки через скакалку, 60 сек.	д. силовая выносливость
6. челночный бег 3x10 м	е. координация движений

### 23. Установите соответствия между игровым амплуа и видом спорта

Вид спорта	Инвентарь
а) баскетбол	1. либеро
б) хоккей	2. центральной
в) футбол	3. фланкер
г) волейбол	4. полузащитник
д) бейсбол	5. таф-гай
е) рэгби	6. питчер

### V. Задания с графическими изображениями двигательных действий

#### 24. Оцените точность сравнения двух видов физической активности по следующим пунктам:



#### Скандинавская ходьба

700 ккал/час  
90% мышц тела

#### Занятия бегом

300 ккал/час  
45% мышц тела

- Укажите, на схеме (в бланке ответов) есть пропущенные значительные мышцы, участвующие в движении
- Напишите, как называются указанные Вами же мышцы
- Оцените (в процентах) неучтенный объем задействованной мышечной массы
- Сделайте общий вывод

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»  
муниципальный этап 2020–2021 уч. год  
9-11 классы

ФИО. \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

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

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

№ вопроса	Ответ
17	
18	
19	
20	

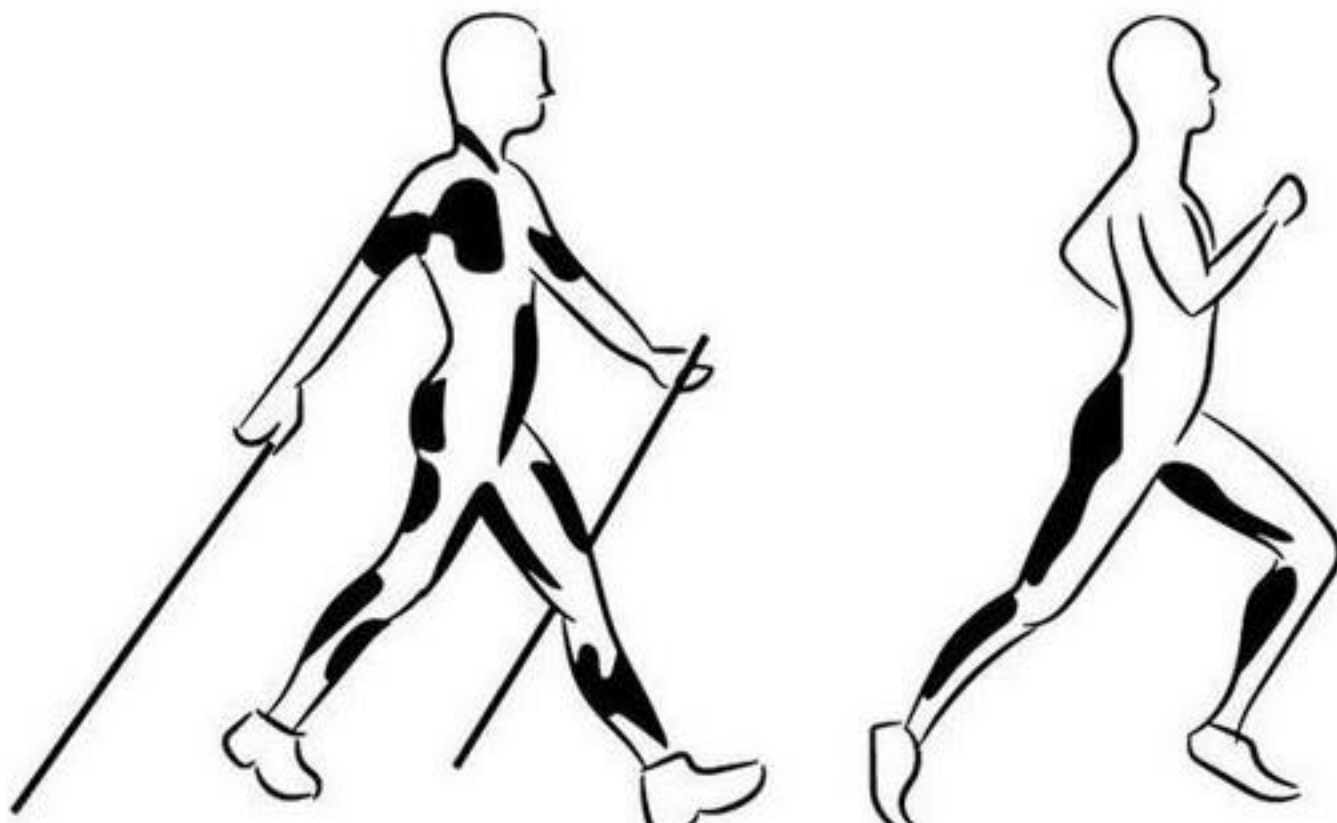
*Задания на перечисление*

21. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задание на установление соответствия.

№ вопроса	Ответ					
	1	2	3	4	5	6
22						
23						

## 24. Задания с графическими изображениями двигательных действий



	Скандинавская ходьба	Бег
б		
в		
г		

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи жюри