

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 приспосабливаться 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.	

