

09

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020-2021 уч.год
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
9–11 классы

Инструкция по выполнению заданий

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 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ. При выполнении этих заданий 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. Задания на установление соответствия между понятиями. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задание на установление правильной последовательности слов. Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

V. Задание – описание гимнастического упражнения. Каждое верно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвёртой и пятой групп 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 правильного ответа.

1. **Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?**
 - а) состоялись первые Олимпийские игры современности;
 - ✓ б) состоялся дебют команды СССР;
 - в) впервые в соревнованиях приняли участие женщины;
 - г) было показано максимальное количество рекордных результатов.

2. **Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?**
 - ✓ а) национальный олимпийский комитет;
 - б) президент страны;
 - в) национальные спортивные федерации;
 - ↓ г) Министерство спорта.

3. **Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?**
 - ↓ а) Япония;
 - б) Южная Корея;
 - в) Китай;
 - г) Индия.

4. **Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?**
 - ✓ а) спринт;
 - б) эстафета;
 - в) стадий;
 - г) марафон.

5. **Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?**
 - а) теннис;
 - ✓ б) фехтование;
 - в) скалолазание;
 - г) дзюдо.

6. **Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?**
 - ✓ а) спурт;
 - б) старт;
 - в) форсаж;
 - г) гипертрофия.

7. **К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**
 - а) формы физической культуры;
 - б) функции физической культуры;
 - в) методы физической культуры;
 - г) средства физической культуры.

8. **Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?**
- а) счёт во время выполнения упражнения;
 - ✓ б) хлопки для задания ритма упражнения;
 - в) сигнал свистком для начала игры;
 - г) выстрел на старте дистанции.
9. **Какое из представленных определений сформулировано верно?**
- а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
 - б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
 - в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
 - ✓ г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
10. **Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?**
- ✓ а) повторный;
 - б) интервальный;
 - в) равномерный;
 - г) наглядный.
11. **Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?**
- а) хоккей на траве;
 - ✓ б) скелетон;
 - в) современное пятиборье;
 - г) триатлон.
12. **Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?**
- а) кифотическая осанка;
 - ✓ б) сколиотическая осанка;
 - в) осанка изогнутого вида;
 - г) осанка наклонного вида.
13. **Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?**
- а) плавание 50 м;
 - б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
 - в) бег на дистанцию 100 м;
 - ✓ г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

14. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?
- а) упор;
 - б) вис;
 - в) стойка;
 - г) сед.
15. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?
- а) физическая готовность;
 - б) физическая подготовка;
 - в) физическое совершенство;
 - г) физическое развитие.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

16. Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.
17. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?
18. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?
19. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?
20. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в нашей стране за один год до Чемпионата мира-2018.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

21. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1. ЖЕЛ	А. мм рт. ст.
2. ЧСС	Б. секунды
3. проба Штанге	В. миллиметр
4. проба Генчи	Г. удары в минуту
5. АД	

22. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

1. рывок	А. дзюдо
2. бросок	Б. волейбол
3. хук	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти	Г. бокс
5. подача	Д. футбол

23. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

1. быстрота	А. художественная гимнастика
2. гибкость	Б. лыжные гонки
3. сила	В. тяжёлая атлетика
4. выносливость	Г. прыжки в воду
5. ловкость	Д. лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции




IV. Задание на установление правильной последовательности слов.

24. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

- | | |
|----------------------|------------------|
| а) работе | г) способность |
| б) к продолжительной | д) и эффективной |
| в) интенсивности | е) умеренной |

V. Задание – описание гимнастического упражнения.

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

А		1. Упор лёжа
		2. Выпад правой, руки на пояс
Б		3. Равновесие, руки в стороны
		4. Сед углом
В		5. Наклон прогнувшись, руки в стороны
		6. Сед

Г		7. Упор лёжа сзади
		8. Сед на пятках
Д		9. Упор стоя согнувшись
		10. Наклон вперёд, опираясь руками в пол
Е		11. Сед углом, руки в стороны
		12. Упор боком
Ж		13. Выпад вправо, руки на пояс
		14. Упор лёжа правым боком, левая рука на пояс
З		15. Сед в упоре
		16. Сед на пятках, руки на пояс

Бланк ответа

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

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

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11		X		
12		X		
13				X
14	X			
15		X		

75

II. Задания в открытой форме.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

21.

1	2	3	4	5

22.

1	2	3	4	5
Б	А	Г	Д	Б

23.

1	2	3	4	5
Б	А	В	Д	Г

IV. Задания на установление правильной последовательности слов.

24.

1	2	3	4	5	6
Б	Е	А	Д	В	Г

V. Задание – описание гимнастического упражнения.

25. Гимнастические упражнения.

А	сид ушами, руки в стороны	+
Б	сид на пятках	-
В	встаю правой, руки на пояс	+
Г	наклоны прогнувшись, руки в стороны	+
Д	сид	+
Е	наклоны вперед, опираясь руками в пол	-
Ж	упор лёжа спиной	+
З	упор лёжа правым боком, левая рука на пояс.	+

Оценка (слагаемые и сумма) 19

Подписи членов жюри 