

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 учебный год
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 класс (КОМПЛЕКТ № 2)**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 3 группы.

I. Задания в закрытой форме, т.е. с выбором правильного ответа № 1-15.

При выполнении заданий №1-12 необходимо выбрать единственно правильный вариант ответа из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ №16-20.

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно завершить высказывание, подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на сопоставление, в которых необходимо сопоставить понятия №21-22.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2,5 балла, 0,5 баллов (за каждое правильное совпадение).

Максимально можно набрать 30 баллов.

Время выполнения всех заданий – 45 минут!

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Желаем успеха!



olympmo.ru



@olymp_mo



/olympmo



/olympmo



@olympmo

I. Задания в закрытой форме, с выбором правильного ответа.

Демо функционала: ОДИН ИЗ НЕСКОЛЬКИХ (текст) - № 1-15

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **1 балл**.

1. В каком городе должны были пойти в 2020 году Паралимпийские игры?
 - а. Пекин;
 - б. Париж;
 - в. Токио;**
 - г. Милан.

2. В программу III зимних юношеских Олимпийских игр 2020 года в Лозанне собирались включить соревнования по...
 - а. скелетону;
 - б. ски-альпинизму;**
 - в. сноубордingu;
 - г. керлингу.

3. Талисманом, предстоящих летом 2020 года игр XXXII Олимпиады в Японии, был выбран...
 - а. белый тигр;
 - б. ледяная панда;
 - в. робот;**
 - г. гибридное животное

4. Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным антидопинговым агентством (WADA) пересматривается...
 - а. не реже одного раза в год;**
 - б. через 2 года;
 - в. через 3 года;
 - г. через 4 года (в соответствии с олимпийским циклом).

5. Физическое развитие человека включает в себя ...
 - а. уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
 - б. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
 - в. показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.);**
 - г. состояние здоровья.

6. Под двигательной активностью понимают...
 - а. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;**
 - б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;



- в. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
- г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства

7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

- а. подготовку к профессиональной деятельности.
- б. совершенствование физических возможностей человека.
- в. сохранение и восстановление здоровья.
- г. **физической подготовленности к жизни.**

8. В какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и умения?

- а. умение параллельно с навыком;
- б. формируется либо умение, либо навык;
- в. навык переходит в умение;
- г. **умение переходит в навык.**

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. **подготовительный, соревновательный, переходный;**
- в. тренировочный и соревновательный;
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

10. Кто является Министром спорта Московской области:

- а. Олег Жолобов;
- б. **Роман Терюшков;**
- в. Олег Матицын;
- г. Павел Колобков.

11. По случаю 60-летия с момента первого чемпионата Европы по футболу первенство 2020 года планировалось впервые в истории провести в различных крупных городах Европы. Сколько городов должны были принять игры ЧЕ-2020 по футболу

- а. 9;
- б. 10;
- в. 11;
- г. **12**

12. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля

- а. самочувствие и настроение.
- б. **частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление, частота дыхания и ЖЕЛ**
- в. умственная и физическая работоспособность.
- г. уровень развития физических качеств.



13.К брюшному прессу не относится:

- а. прямая мышца живота;
- б. передняя зубчатая мышца
- в. малая грудная мышца**
- г. наружная косая мышца живота.

14.Оптимальный диапазон физической нагрузки находится в пределе частоты сердечных сокращений:

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

15.Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся

- а. большим объёмом и умеренной интенсивностью;**
- б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- в. большим отягощением и малым количеством повторений;
- г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ № 16-20

Демо функционала: **ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛ (ввод ответа)**

16. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____. *Запишите ответ с маленькой буквы. (замена)*

За правильный ответ **2 балла**

17.Уровень владения действием, которое отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек называется _____. *Запишите ответ с маленькой буквы через пробел (двигательный навык)*

За правильный ответ **2 балла**

18. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим _____. *Запишите ответ с маленькой буквы. (развитием)*

За правильный ответ **2 балла**



olympmo.ru



@olymp_mo



/olympmo



/olympmo



@olympmo

19. Часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта, называется _____.

Запишите каждое слово ответа с маленькой буквы через пробел (массовый спорт)

За правильный ответ 2 балла

Демо функционала: ВВОД ОТВЕТА (строка)

20. Как называется состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий? *Запишите ответ с маленькой буквы.* (тренированность)

За правильный ответ 2 балла

III. Задания на сопоставление понятий № 21-22.

Демо функционала: СОПОСТАВЛЕНИЕ (текст → текст)

21. Установите соответствие между спортсменами, выступающими в одном виде спорта.

А. Артем Дзюба

Б. Артур Далалоян

В. Юлия Ефимова

Г. Сергей Устюгов

Д. Софья Великая

° Перетащите элементы на пустые поля сверху



olympmo.ru



@olymp_mo



/olympmo



/olympmo



@olympmo

Евгений Рылов

Александр Головин

Яна Егорян

Никита Нагорный

Наталья Непряева

За каждое правильное сопоставление – **0,5 балла**.
Максимально за правильный ответ – **2,5 балла**.

ОТВЕТ: А – Александр Головин, Б – Никита Нагорный, В – Евгений Рылов Г –
Наталья Непряева, Д – Яна Егорян

22. Сопоставьте вид спорта с количеством таймов (периодов) и их продолжительностью

А. Футзал

Б. Хоккей

В. Гандбол

Г. Хоккей с мячом

Д. Регби



olympmo.ru



@olymp_mo



/olympmo



/olympmo



@olympmo

° Перетащите элементы на пустые поля сверху

3 периода x 20 минут

2 тайма по 30 минут

2 тайма по 45 минут

2 тайма по 40 минут

2 тайма по 20 минут

За каждое правильное сопоставление – **0,5 балла**.
Максимально за правильный ответ – **2,5 балла**.

ОТВЕТ: А – 2 тайма по 20 минут, Б – 3 периода x 20 минут, В – 2 тайма по 30 минут,
Г – 2 тайма по 45 минут, Д – 2 тайма по 40 минут



olympmo.ru



@olymp_mo



/olympmo



/olympmo



@olympmo