

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 учебный год**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9 - 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 7 групп.

I. Задания в закрытой форме, т.е. с выбором правильного ответа № 1-13.

При выполнении заданий № 1-13 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 бланк ответа № 14-22.

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. Задание на установление правильной последовательности №23.

Правильно выполненное задание оценивается в 2 балла.

IV. Задания «на соответствие», в которых необходимо сопоставить понятия №24-26.

Каждое правильное соответствие оценивается в 0,5 балла.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2; 1,5 и 2,5 балла.

V. Задание, связанное с перечислением № 27.

Внимательно прочитайте вопрос и запишите слова в бланк ответа. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла, две позиции по 1 баллу. Правильно выполненное задание оценивается 4 балла.

VI. Задание – ребус № 28-29.

Решите ребус, записав слово в бланк ответа.

Правильно выполненное задание оценивается в 3 балла.

VII. Задание – задача №30.

Внимательно прочитайте текст задачи и найдите правильное решение, записав ответы на каждое задание. Полный правильный ответ оценивается в 3 балла (каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл).

Максимально можно набрать 52 балла.

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. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успехов!

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников.
Физическая культура. 2020-2021 уч. г. 9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком году состоялась самая первая кругосветная эстафета олимпийского огня?

- А) 2004 г.
- Б) 1968 г.
- В) 1976 г.
- Г) 1948 г.

2. В каком необычном виде плавания соревновались участники Олимпийских игр 1900 г., проходивших в Париже?

- А) плавание против течения
- Б) плавание с препятствием
- В) плавание с грузом
- Г) плавание с аквалангом

3. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?

- А) при помощи пробы Штанге
- Б) используя пробу Генчи
- В) с помощью теста Руфье
- Г) с помощью теста Шаповаловой

4. Какова длина трассы у спортсменов – биатлонистов, как среди женщин, так и среди мужчин в гонке преследования?

- А) 10 км и 12,5 км
- Б) 7,5 км и 12,5 км
- В) 5 км и 7,5 км
- Г) 7,5 км и 10 км

5. Кто был первым олимпийским чемпионом из Московской области?

- А) фехтовальщик Марк Ракитов
- Б) штангист Виктор Куренцов
- В) стрелок Анатолий Богданов
- Г) легкоатлет Витольд Креер

6. Применение специальных психофизиологических техник, способствующих снятию нервно-мышечного напряжения, называют...

- А) ретардация

- Б) рекреация
- В) реинкарнация
- Г) релаксация

7. Раздражительность, отек нижних конечностей, кровоточивость десен в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- А) витамина А
- Б) витамин В 1
- В) витамин С
- Г) витамин D

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- А) возвращения в исходное положение после наклона
- Б) прогибания туловища назад
- В) вращений и поворотов тела
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

9. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...

- А) кондиции
- Б) способности
- В) локомоции
- Г) моторные функции

10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется....

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) последовательно включать в работу разные мышечные группы
- В) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп
- Г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов

11. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО 4 и 5 ступени необходимо выполнить ...нормативов.

- А) 8, 7,9
- Б) 9, 8,7
- В) 7,6,5
- Г) 11,10,9

12. Укажите фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является обладателем «Золотого мяча»

- А) Р. Дасаев
- Б) И. Акинфеев
- В) Л. Яшин
- Г) С. Черчесов

13. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

Задания в открытой форме

14. Управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах, называется _____

15. Основным техническим элементом в плавании является _____

16. Кому посвящен фильм режиссера Н. Лебедева «Легенда № 17»?

17. Как назывался двойной бег на дистанции 2 стадии на Олимпийских играх в древней Греции?

18. Кто является министром спорта РФ в настоящее время?

19. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, заключающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется _____

20. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называется _____

21. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий обозначается как _____

22. Полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающих нарушение функции сустава называют _____

Задание на установление правильной последовательности

23. «Ловкость» - это

- 1. движениями
- 2. способностью

3. сложными
4. быстро
5. овладевать

--	--	--	--	--

Задания «на соответствие»

24. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

25. Установите соответствие между видами соревнований и их официальным названием

Вид соревнований	Спортивное мероприятие
1) Комплексные спортивные соревнования по видам спорта, не включенные в программы Олимпийских игр и зимних олимпийских игр, проводимые с 1998 года называются ...	А) Игры региональные
2) Комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, проводимые один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) называются ...	Б) Всемирные игры
3) Комплексные спортивные соревнования с участием спортивных команд определенного географического региона, проводятся под патронажем МОК: Боливарские, Средиземноморские и стран Карибского моря; стран Восточной Азии и др.	В) Универсиада или студенческие игры

26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций

Федерация	Виды спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) легкая атлетика
4) ИААФ	Г) фигурное катание
5) ИСУ	Д) футбол

Задание, связанное с перечислением

27. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния

_____.

Задание – ребус

28. Решите ребус



29. Решите ребус



Задание – задача

30. Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 175 см и массу тела 73 кг, его весоростовой индекс равен 417 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 173 см и массу тела 51 кг, его весоростовой индекс равен 294 (г/см).

Расчеты проводились по формуле: $ВРИ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

- 1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.**
- 2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.**
- 3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.**

Решение: