ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

2020–2021 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 4 группы:

**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.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей, четвёртой 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 походу 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)кифо тическая 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. ЖЁЛ | А. мм рт. столба |
| 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 вида ми 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

б) к продолжительной

в) интенсивности

г) способность

д) и эффективной

е) умеренной

**Бланк ответа**

I. Задания с выбором одного правильного ответа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **1** |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |

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** |
|  |  |  |  |  |

**23.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

IV. Задания на установление правильной последовательности слов.

24.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |