

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.  
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	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г

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

#### 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	6

**V. Задание – описание гимнастического упражнения.**

**25. Гимнастические упражнения.**

А	
Б	
В	
Г	
Д	
Е	
Ж	
З	

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри \_\_\_\_\_