

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 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 в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г). 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 ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «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 открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно сформулировать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями. Каждое правильно установленное соответствие 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. Правильно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвёртой и пятой групп заданий может потребовать большего 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 в закрытой форме.

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. Где захоронено сердце Пьера де Кубертена?

- а) Лозанна;
- б) Париж;
- в) Афины;
- г) Олимпия.

2. К какой разновидности физической культуры относится утренняя зарядка?

- а) гигиенической;
- б) производственной;
- в) базово-продолжительной;
- г) лечебной.

3. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

- а) в 1911 году;
- б) в 1896 году;
- в) в 1908 году;
- г) в 1924 году.

4. Какие упражнения нужно использовать для профилактики нарушений осанки?

- а) сложно-координационные;
- б) циклические;
- в) скоростно-силовые;
- г) силовые.

5. Воспитание какого физического качества повышает уровень работоспособности?

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) ловкости;
- г) гибкости.

6. Какие упражнения используют для увеличения силы?

- а) махи с максимальной амплитудой;
- б) движения с максимальной частотой;
- в) с сопротивлением партнёра;
- г) всё перечисленное.

7. В каком виде спорта не ограничено количество замен?

- а) в футболе;
- б) в волейболе;
- в) в баскетболе;
- г) всё перечисленное.

8. Какие виды гибкости различают?

- а) предварительную и главную;
- б) активную и пассивную;
- в) подготовительную и основную;
- г) силовую и скоростную.

9. Какие упражнения применяют для профилактики плоскостопия?

- а) прыжки;
- б) ходьбу босиком по песку;
- в) приседание со штангой;
- г) статические упражнения.

10. Что является отличительной чертой физической культуры?

- а) двигательная деятельность;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выступление на соревнованиях;
- г) повышение уровня физического развития.

11. Какой метод физического воспитания рекомендуют использовать для повышения интереса и эмоциональности занятий?

- а) круговой;
- б) интервальный;
- в) игровой;
- г) соревновательный.

12. Как называется изгиб позвоночника назад в грудном отделе?

- а) остеопороз;
- б) лордоз;
- в) хондроз;
- г) кифоз.

13. Что относится к гигиеническим факторам, как к средствам физического воспитания?

- а) оптимизация условий жизни и обеспечение оптимальных условий для занятий физическими упражнениями;
- б) соблюдение норм и требований, предъявляемых гигиеной к общему режиму труда и отдыха;
- в) соблюдение норм и требований, предъявляемых гигиеной к общему режиму жизни;
- г) соблюдение норм и требований, предъявляемых гигиеной к питанию, бытовой обстановке, уходу за телом.

14. Кто в настоящее время является министром спорта РФ?

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) В.Л. Мутко.

15. В каком виде спорта продолжительность основного игрового времени меньше чем в остальных?

- а) в футболе;
- б) в хоккее;
- в) в баскетболе;
- г) в гандболе.

II. Задания в открытой форме.

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

16. Заключительная часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определённое число спортсменов или команд-победителей полуфинала и в которых выявляется победитель.

17. Движение тела вокруг вертикальной оси.

18. Комплексное спортивное сооружение, включающее спортивное ядро, окружённое трибунами для зрителей, площадки для спортивных игр и другие сооружения.

19. Назовите вид спорта Андрея Кириленко, за которым закрепилось прозвище АК-47, в настоящий момент он занимает пост президента Российской спортивной федерации.

20. Лёгкая обувь, предназначенная для занятий гимнастикой, акробатикой и другими похожими видами спорта.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

Ответ записывайте в соответствующую графу бланка.

21. Установите соответствие между городом и годом проведения зимних Олимпийских игр.

1) 1924	А) Сочи
2) 1956	Б) Пекин
3) 1994	В) Шамони
4) 2014	Г) Лиллехаммер
5) 2022	Д) Кортина-д'Ампеццо

22. Установите соответствие между определением и термином.

1) Результат физической подготовки, выражается в достигнутом уровне работоспособности, включает в себя и способность выполнять двигательные действия, являясь предметом специализации в требуемом режиме	А) Физическое состояние
2) Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, наиболее полно отвечающая требованиям жизни	Б) Спортивная форма

3) Совокупность телесных свойств человека и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального физического развития	В) Физическое совершенство
4) Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов	Г) Физическая подготовленность

23. Установите соответствие между зимними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

1) зимние олимпийские виды спорта	А) биатлон
	Б) скелетон
	В) балет на льду
	Г) ледолазание
2) зимние неолимпийские виды спорта	Д) кёрлинг
	Е) хоккей с мячом
	Ж) лыжное двоеборье

IV. Задание на установление правильной последовательности слов.

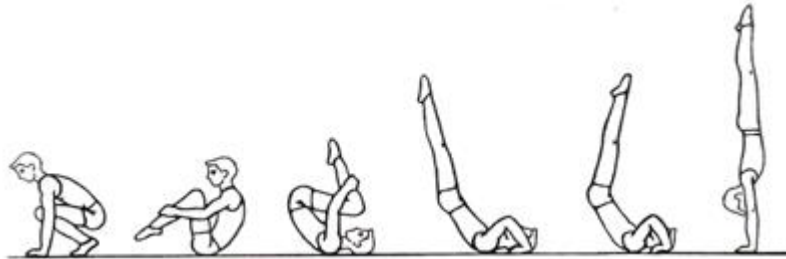
24. Установите последовательность действий в заключительной части урока.

- а) подведение итогов;
- б) направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования;
- в) объяснение домашнего задания;
- г) построение.

V. Задание – описание гимнастического упражнения.

25. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

Используя предложенный перечень слов выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения.



1. в группировке
2. в основную стойку
3. в стойку на руках
4. вперёд
5. с выходом
6. из
7. кувырок
8. назад
9. перекат
10. приседа
11. прогнувшись
12. согнувшись
13. упора лёжа
14. упора присев

Бланк ответа

I. Задания в закрытой форме.

№ 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

23.	1	2

IV. Задания на установление правильной последовательности слов.

24.	1	2	3	4

V. Задание – описание гимнастического упражнения.

25.	
-----	--

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри _____