

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

*Инструкция по выполнению заданий*

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

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются 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 незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.*** Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в **1 балл**, при каждом неправильном ответе – **0 баллов за весь ответ**.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.***

3. Задания на соотнесение понятий и определений.

При выполнении заданий необходимо провести соотношение, внимательно читайте задание.

Правильно выполненное задание оценивается **в 1 балл**.

4. Задания алгоритмического толка.

Правильно выполненное задание оценивается **в 1 балл**, неправильно решение – 0 баллов.

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Желаем успеха!**

## Задания в закрытой форме

**1. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является:**

- а) Жуков Александр Дмитриевич;
- б) Поздняков Станислав Алексеевич;
- в) Смирнов Виталий Георгиевич;
- г) Тягачёв Леонид Васильевич.

**2. Женский баскетбол был впервые включён в программу Олимпийских игр в...**

- а) 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры;
- б) 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры;
- в) 1972 году, Мюнхен, XX Олимпийские игры;
- г) 1976 году, Монреаль, XXI Олимпийские игры.

**3. Основным средством интегральной подготовки является...**

- а) воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности;
- б) выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня;
- в) обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта;
- г) обучение основам техники соревновательных действий.

**4. Общее правило выполнения упражнений на расслабление состоит в следующем:**

- а) делая вдох, мышцы напрячь, а делая выдох - расслабить;
- б) делая вдох, мышцы расслабить, а делая выдох - напрячь;
- в) упражнения выполняются только в положении лежа;
- г) упражнения выполняются только в положении сидя.

**5. Внешнюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует... Отметьте все позиции.**

- а) интенсивность упражнения;
- б) продолжительность выполнения упражнения;
- в) утомление;
- г) частота пульса.

**6. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие...**

- а) биологическая активность;
- б) двигательная активность;
- в) оптимальная активность;
- г) физиологическая активность.

**7. Для оценивания состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы используются следующие функциональные пробы с переменной положения тела... Отметьте все позиции.**

- а) Генчи;
- б) клиностатическая;
- в) ортостатическая;
- г) Ромберга.

**8. В какой стране проводились XXII летние и XXII зимние Олимпийские игры?**

- а) США;
- б) Россия (СССР);
- в) Франция;
- г) Германия (ГДР).

**9. Какое количество испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения золотого знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» на V ступени?**

- а) 7;
- б) 8;
- в) 9;
- г) 10.

**10. Какую задачу решают упражнения: ходьба на носках, на пятках и на внешней стороне стопы?**

- а) профилактика нарушений осанки;
- б) воспитание способности поддерживать равновесие;
- в) профилактика плоскостопия;
- г) все перечисленные варианты.

Задания в открытой форме

**11. Приём массажа, при котором происходит смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях называется...**

**12. Вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности, называется...**

**13. Система общеразвивающих упражнений в воде, выполняемых под музыку, называется...**

**14. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется...**

**15. Прибор для измерения массы тела называется...**

Задания, предполагающее перечисление

**16.Перечислите основные фазы движений, на которые условно подразделяют бег на короткие дистанции (или спринт). Ответ запишите в бланк ответов.**

Задание на составление определений, понятий

**17.Составьте определения понятия теории и практики физической культуры.**

Осанка - это...

Задания на соответствие

**18.Определите направленность воздействия указанных упражнений на физические способности. Ответ в бланке ответов цифрами запишите в таблицу.**

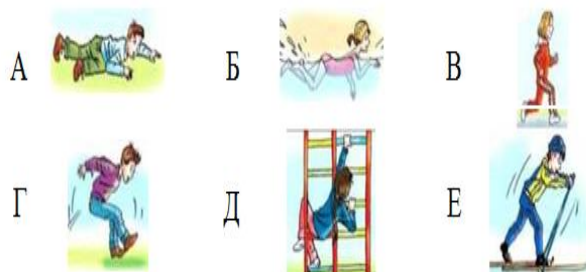
1. Бег на месте с максимальной частотой шагов, затем ускорение.
2. Бег с максимальной скоростью на 50-60 м.
3. Жонглирование 2-3 малыми мячами.
4. Зеркальное выполнение упражнений.
5. Из положения приседа прыжки вверх-вперед.
6. Комбинированные упражнения с оббеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками.
7. Махи правой /левой ногой стоя боком у опоры.
8. Перемещения из различных исходных положений по сигналу.
9. Приседания на одной ноге у опоры.
10. Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов.
11. Прыжки на двух (ноги вместе вправо/влево) через гимнастическую скамейку.
12. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди.

**19.Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать. Ответ буквами запишите в бланк ответа.**

Спортсмены с:	Международные соревнования
1) поражениями опорно-двигательного	А) Специальная олимпиада
2) поражениями органов слуха	Б) Паралимпийские игры
3) дефектами зрения	В) Сурдлимпийские игры
4) поражением интеллекта	Г) Олимпийские игры

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

**20. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей буквы название способов передвижений, изображённых на этих рисунках**



**21. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов**

1. Чтобы бегать очень быстро, планку брать всё время «чисто», мячик дальше всех метать и, конечно, первым стать, каждый день с друзьями он приходил на ...

2. Он с тобою и со мною шёл лесными стёжками. Друг походный за спиной на ремнях с застёжками...

3. Взял в руки клюшку – не робей. Игры нет лучше, чем ...

4. Здесь зрители сидят и много шума ... Как место называется?

5. Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня, я прыгаю через неё, а она через меня.

6. Два коня у меня, два коня, по воде они возят меня. А вода тверда, словно каменная.

7. Щит с корзиной, мяч об пол. Мы играем в ...

8. Он не игрок, но спорить с ним нельзя, свистит всех громче кто?...

9. Когда три вида спорта в сборе, их называют ...

10. Перетянул приятель – хват одной рукой в борьбе ...

11. Кушай морковку, салат, апельсины, спортсмену для силы нужны ...

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2020 – 2021 учебный год**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9– 11 классы**

**шифр**

**Фамилия** \_\_\_\_\_

**Имя** \_\_\_\_\_

**Отчество** \_\_\_\_\_

**Школа** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

-----

**шифр**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**к заданиям теоретико-методического тура по физической культуре  
муниципального этапа 9–11 классы**

**Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Задания в открытой форме**

11– \_\_\_\_\_

12– \_\_\_\_\_

13– \_\_\_\_\_

14– \_\_\_\_\_

15– \_\_\_\_\_

**Задания, предполагающее перечисление**

16–

---

---

**Задание на составление определений, понятий**

17–

---

---

**Задание на соответствия**

18

скоростные	скоростно- силовые	координационные	гибкость

19

1 -	2-	3-	4-
-----	----	----	----

**20 Задания с иллюстрациями или графическими изображениями  
двигательных действий (пиктограммы)**

А		Б		В	
Г		Д		Е	

**21 Решите кроссворд**



