

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

Теоретико-методический тур

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

- 1. В каком году, и в каком городе состоялись XXII Летние Олимпийские игры?**
 - а) 1980г. - Москва;
 - б) 1988г. - Калгари;
 - в) 2014г. - Сочи;
 - г) 1928г. - Сент-Мориц.
- 2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр?**
 - а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
 - б) Софья Великая (фехтование);
 - в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
 - г) Александр Попов (плавание).
- 3. Где прошли XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года?**
 - а) Барселона;
 - б) Альбервиль;
 - в) Пхёнчхан;
 - г) Атланта.
- 4. Антон Шипулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов - чемпионы Олимпийских игр в...**
 - а) биатлон;
 - б) плавание;
 - в) конькобежный спорт;
 - г) легкая атлетика.
- 5. Какая дисциплина была включена в программу зимних Олимпийских Игр - 2018?**
 - а) фристайл;
 - б) биг-эйр;
 - в) керлинг;
 - г) скелетон.
- 6. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в**
 - а) нападение;
 - б) защите;
 - в) противодействие;
 - г) взаимодействие.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

- 7. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:**
- а) кувырок;
 - б) переворот;
 - в) подъём переворотом;
 - г) оборот.
- 8. Какой из предложенных ниже тестов не является тестом на физическую работоспособность:**
- а) велоэргометрия;
 - б) Гарвардский степ-тест;
 - в) определение максимального потребления кислорода;
 - г) проба Штанге.
- 9. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...**
- а) адсорбция;
 - б) аккомодация;
 - в) акселерация;
 - г) аннотация.
- 10. Величина ЖЕЛ измеряется в:**
- а) сантиметрах;
 - б) килограммах;
 - в) литрах;
 - г) джоулях.
- 11. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:**
- а) мышечная координация;
 - б) двигательная координация;
 - в) нервная координация;
 - г) координационные способности.
- 12. Комплекс УГГ следует начинать с.**
- а) упражнений типа потягивания;
 - б) выполнения действий в упрощенной форме и в замедленном темпе;
 - в) с подводящих упражнений;
 - г) с упражнений для мышц рук и туловища.
- 13. Какой вид спорта преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости?**
- а) спортивные игры;
 - б) спринтерский бег;
 - в) марафон;
 - г) спортивные танцы.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

14. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека?

- а) 40-70 уд/мин;
- б) 60-90 уд/мин;
- в) 80-100 уд/мин;
- г) 90-120 уд/мин.

15. Какие упражнения больше всего подходят для развития силы?

- а) упражнения, выполняемые в медленном темпе;
- б) упражнения, которые вызывают напряжение мышц;
- в) упражнения, выполняемые до отказа;
- г) аэробные упражнения.

16. Основными принципами правильного питания являются

- а) рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;
- б) не переедать на ночь, не есть вредных продуктов, соблюдать диету;
- в) соблюдение диет;
- г) сбалансированность, калорийность, наличие витаминов и микроэлементов.

17. Под физическим качеством «гибкость» понимают:

- а) способность сесть на шпагат;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) обладание хорошей растяжкой;
- г) способность хорошо выгибаться вперед и назад.

18. Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении:

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- б) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье ;
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку.

19. Здоровье человека - это

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.

20. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле)

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

21. В каком городе находится Международная олимпийская академия?

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

22. К какой разновидности физической культуры относится физкультминутка?

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

23. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- а) А.Д. Бутовский;
- б) Г.И. Рибопьер;
- в) Н.А. Панин-Коломенкин;
- г) В.И. Срезневский.

24. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?

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

25. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

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

26. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?

- а) с внешним отягощением;
- б) махи с максимальной амплитудой;
- в) движения с максимальной частотой;
- г) всё перечисленное

27. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

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

28. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- б) общую и специальную;
- в) главную и побочную;
- г) специфическую и неспецифическую.

29. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямостояния;
- г) всё перечисленное.

30. Что является специфическим содержанием спорта?

- а) выступление на соревнованиях;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

31. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

32. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?

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

33. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?

- а) солнечная радиация и воздушная среда;

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9 – 11 КЛАССЫ**

- б) воздушная и водная среда;
- в) водная среда и солнечная радиация;
- г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.

34. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

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

35. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

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

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц называются
2. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов
3. - величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.
4. - ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку.
5. - обманные движения в футболе.
6. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов.
7. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. **В ответ запишите одно или несколько слов через пробел, без запятых и других разделителей. Слова с орфографическими и другими ошибками не засчитываются.**
8. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9 – 11 КЛАССЫ

9. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальникова первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции.

10. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

- 1) Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1.	Конькобежный спорт	А	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В	Семён Елистратов
4.	Хоккей	Г	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д	Никита Гусев

- 2) Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

1908	Москва
1952	Лос-Анджелес
1980	Париж
1984	Лондон
2024	Хельсинки

- 3) Установите соответствие между определением и термином.

Определение		Термин
1	Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей	А Физическое воспитание
2	Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	Б Физическая подготовка
3	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни	В Физическое развитие

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9 – 11 КЛАССЫ

- 4) Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки Г Физическое образование
- 4) Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

летние олимпийские виды спорта	киберспорт триатлон сёрфинг спортивные танцы софтбол городки хоккей на траве
летние неолимпийские виды спорта	

IV. Задания алгоритмического толка.

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

1. Упражнения силового характера
2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища
 - а. 1, 2, 3, 4
 - б. 2, 3, 1, 4
 - в. 2, 4, 3, 1
 - г. 4, 3, 2, 1

V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

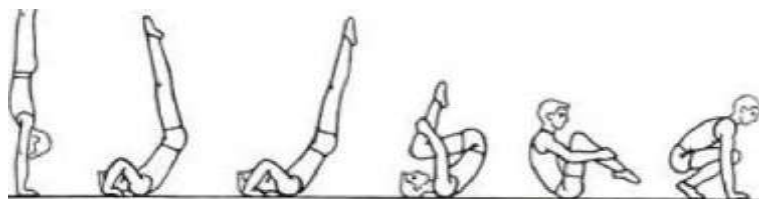
- 1) Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм. Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»:

Описание	Изображение
Основная стойка	1.
Упор присев	2.
Упор лёжа	3.
Отжимание	4.
Упор присев	5.
Выпрыгивание, руки вверх	6.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9 – 11 КЛАССЫ

2) Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.



- | | |
|----|---------------|
| 1 | в сед |
| 2 | в упор лёжа |
| 3 | в упор присев |
| 4 | вперёд |
| 5 | из |
| 6 | кувырок |
| 7 | на руках |
| 8 | назад |
| 9 | перекат |
| 10 | присед |
| 11 | прогнувшись |
| 12 | согнувшись |
| 13 | стойки |

VI. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее - по личной встрече. Обоснуйте свое решение!

№п/п	команды	1	2	3	4	Очки	Разность мячей	Место
1	10-а		$\frac{51:49}{2}$	$\frac{56:60}{1}$	$\frac{79:77}{2}$	5	186-186	
2	10-б	$\frac{49:51}{1}$		$\frac{44:40}{2}$	$\frac{52:48}{2}$	5	145-139	
3	11-а	$\frac{60:56}{2}$	$\frac{40:44}{1}$		$\frac{45:39}{2}$	5	145-139	
4	11-б	$\frac{77:79}{1}$	$\frac{48:52}{1}$	$\frac{39:45}{1}$		3	164-176	

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020 – 2021 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9 – 11 КЛАССЫ

VII. Задание-кроссворд.

Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1	Положение гимнаста сидя на полу или снаряде	1	В беге он бывает высоким и низким
3	Способность организма приспосабливаться к различным физическим нагрузкам	4	Единица оценки гимнастических упражнений
6	Самое подходящее время суток для Зарядки.	5	Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам

							5			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			
							3			
							1			
							6			
							4			