

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 УЧ. Г.
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 класс

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

I. Задания в закрытой форме №№ 1-12 с выбором одного правильного ответа., то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании (**«Отметьте все позиции»**).

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в г или 2 а б в 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.

II. Задания в открытой форме №№ 14-19, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

III. Задание № 20, предполагающее перечисление основных фаз движений, на которые условно подразделяют прыжки в длину с разбега.

IV. Задания №№ 21-22 на соответствие понятий и определений. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом спорта и названием времени игры; между спортсменами-олимпийцами и видами спорта, в которых они прославились. Записи должны быть разборчивыми.

V. Задание-кроссворд № 23. Ответы вписывайте в бланк ответов печатными буквами.

VI. Задание с графическими изображениями двигательных действий № 24. При выполнении задания необходимо записать, представленные на картинках изображения исходных положений, в соответствии с гимнастической терминологией.

Контролируйте время выполнения задания. В качестве черновика Вы можете использовать бланк заданий. Записи, сделанные в черновике, не оцениваются. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Ответы записывайте в БЛАНКЕ ОТВЕТОВ РАЗОРЧИВО (ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ).**

Время выполнения заданий – 45 минут.

За допущенные участником в ответах орфографические ошибки ответ считается НЕПРАВИЛЬНЫМ.

Все исправления и зачеркивания квалифицируются как НЕПРАВИЛЬНЫЙ ответ.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
9-11 класс

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал...

- а. город Париж;
- б. город Монреаль;
- в. город Рио-де-Жанейро;
- г. город Токио.

2. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

- а. Виталий Мутко;
- б. Виталий Смирнов;
- в. Вячеслав Фетисов;
- г. Павел Колобков.

3. С какого минимального возраста предусмотрена сдача норм ГТО?

- а. с 5 лет;
- б. с 6 лет;
- в. с 7 лет;
- г. с 8 лет.

4. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие...

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

5. Система психологических приемов и формул самовнушения, направленных на укрепление здоровья, регуляцию психических функций и вегетативных систем, расслабление мышц, восстановление работоспособности...

- а. аутогенная тренировка;
- б. гипноз;
- в. идеомоторная тренировка;
- г. расслабление.

6. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...

- а. автоматизированность управления двигательными действиями;
- б. нестабильность в выполнении двигательного действия;
- в. неустойчивость к действию сбивающих факторов (дождь, шум в зале, плохое освещение в зале и т. д.);
- г. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия.

7. В занятии физическими упражнениями выделяются...

- а. 2 части;
- б. 3 части;
- в. 4 части;
- г. части, количество которых зависит от продолжительности занятия.

8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а. быстротой движения;
- б. простой двигательной реакцией;
- в. скоростью одиночного движения;
- г. скоростными способностями.

9. Различают выносливость:

- а. максимальную и субмаксимальную;
- б. общую и специальную;
- в. постоянную и вариативную;
- г. продолжительную и кратковременную.

10. При выполнении стойки на голове и руках в гимнастике руки и голова должны образовать геометрическую фигуру в форме...

- а. равнобедренного треугольника;
- б. равностороннего треугольника;
- в. прямоугольника;
- г. прямоугольного треугольника.

11. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановление работоспособности до исходного уровня к началу очередного упражнения называется...

- а. жесткий;
- б. ординарный;
- в. суперкомпенсаторный;
- г. экстремальный.

12. Режим дня планируют с целью...

- а. высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- б. организации рационального режима питания;
- в. поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- г. четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки.

13. Функциональные возможности организма человека можно оценить по...

Отметьте все позиции.

- а. скорости реакции и частоте движений;
- б. величине жизненной ёмкости легких;
- в. величине максимального потребления кислорода;
- г. частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке.

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

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

15. Метод, направленный на развитие физических качеств, характеризующийся непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью называется ...

16. Назовите вид спорта, имя и фамилию первого олимпийского чемпиона Российской империи ...

17. Игры XXII Олимпиады проходили в городе...

18. Положение занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры называется ...

19. Ввод мяча в игру в волейболе называется...

Задание, предполагающее перечисление

20. Перечислите основные фазы движений, на которые условно подразделяют прыжки в длину с разбега. Ответ разборчиво запишите в бланк ответов.

Задания на соответствие

21. Установите соответствие между видом спорта и названием времени игры.

Ответ буквами запишите в бланк ответа.

	Вид спорта		Название времени игры
1	баскетбол	А	период
2	бокс	Б	раунд
3	кёрлинг	В	сет
4	теннис	Г	тайм
5	футбол	Д	партия
6	хоккей	Е	энд
7	хоккей с мячом	Ж	четверть

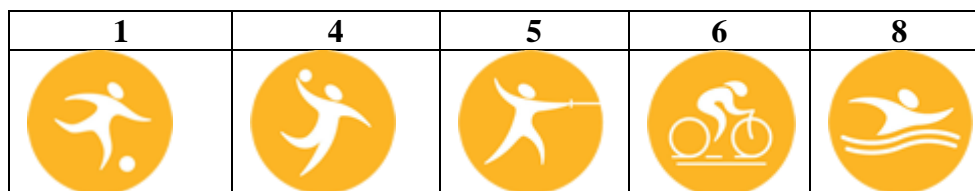
22. Укажите виды спорта, в которых прославились эти дальневосточные спортсмены-олимпийцы. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

1	Александр Могильный	А	биатлон
2	Артём Зуб	Б	хоккей
3	Владимир Голованов	В	легкая атлетика
4	Геннадий Цыганков	Г	лыжные гонки
5	Сергей Савельев	Д	стрельба из лука
6	Сергей Чепиков	Е	тяжелая атлетика
7	Юлия Чепалова	Ж	конькобежный спорт

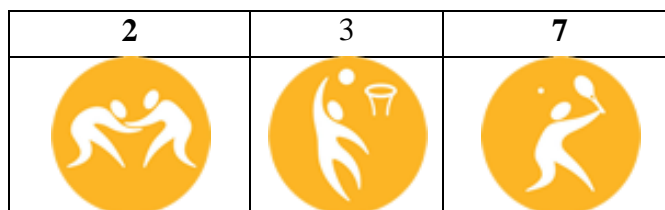
Задание – кроссворд

23. Решите кроссворд, записав название олимпийских видов спорта в бланке ответов:

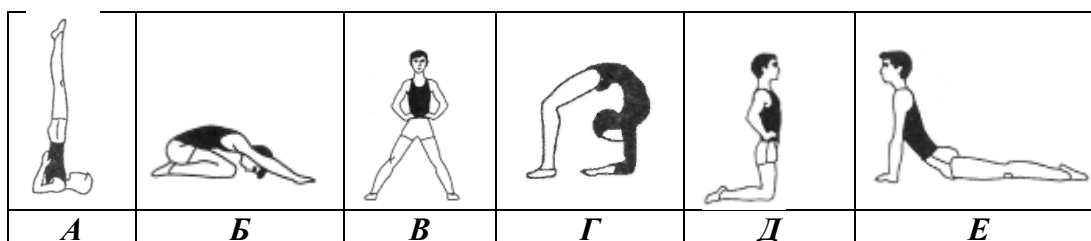
По горизонтали



По вертикали



24. Дайте описание представленных положений. Ответ запишите в бланк ответов.



Вы выполнили задание.

Поздравляем!