



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Теоретический тур
Материалы для обучающихся
Время выполнения заданий **45** минут
Максимальное количество баллов - **20**

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.

1. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональное выполнение движения.

2. Тест «подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с.» в «Президентских состязаниях» используется для оценки:

- а) выносливости;
- б) скоростно-силовых способностей;
- в) координационных способностей;
- г) быстроты.

3. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения.

4. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) количеством повторений, временем выполнения;
- б) временем восстановления, режимом выполнения;
- в) утомлением, возникающим в результате выполнения;
- г) сочетанием объема и интенсивности.

5. К факторам риска в образе жизни человека относятся:

- а) малая двигательная активность;
- б) нарушение в питании, переедание;
- в) алкоголизм, наркомания, курение;
- г) все перечисленное.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

6. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения «на равновесие»;
- г) подвижные игры;

7. В группу координационных способностей не включается способность:

- а) сохранять равновесие;
- б) точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) точно воспроизводить движения в пространстве.

8. При какой ошибке в выполнении прыжка в длину с места результат не может быть засчитан?

- а) приземление на руки;
- б) заступ за линию отталкивания;
- в) участник после приземления сделал небольшой шаг назад;
- г) приземление на бедро или таз.

9. В спортивной игре гандбол вратарю не разрешается:

- а) покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем;
- б) касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот;
- в) передвигаться с мячом в пределах площади ворот;
- г) покидать площадь ворот без мяча и принимать участие в игре в игровой зоне.

10. Что из перечисленного является испытанием комплекса ГТО на возрастной ступени 13-15 лет?

- а) бег 100м;
- б) бег 60м;
- в) метание гранаты;
- г) рывок гири.

11. Место проведения последних зимних Олимпийских игр современности – это:

- а) Турин, Италия;
- б) Ванкувер, Канада;
- в) Сочи, Россия;
- г) Пхенчхан, Корея.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

12. Вид соревнований в современных Олимпийских играх, который проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.

- а) бег на дистанцию 42 км 192 м;
- б) плавание на 1500 м;
- в) поединки борцов;
- г) конные состязания.

Задания открытого типа (впишите краткий ответ в бланк ответов)

13. Комплексные соревнования по нескольким видам спорта называют...

14. Техничко-тактический элемент, применяемый во многих видах спорта (прежде всего, в спортивных играх и единоборствах), имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приемом, называется

15. Понятия «упражнение для развития гибкости» и «растяжка» на первый взгляд идентичны. Но выполняются зачастую с различной целью и в разных частях занятия. Установите соответствие между этими понятиями и характеристиками. Примечание: некоторые характеристики могут не относиться ни к одному из понятий.

Понятие	Характеристика.
	1. Выполняется в конце занятия для наилучшего восстановления
А. растяжка	2. Выполняется в конце разминки или в начале основной части занятия
	3. Может выполняться после серии упражнений или каждого подхода
Б. упражнения на развитие гибкости	4. Основная цель – увеличение амплитуды движения
	5. Повышает функциональные возможности организма



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

В бланк ответа записываются номера утверждений под буквой. Методика оценивания: Ошибкой считается, если участник отметил не ту позицию или её не отметил. 0 ошибок – 2 балла, 1 ошибка – 1,5 балла, 2 ошибки – 1 балл, 3 ошибки и более – 0 баллов.

16. Какие фильмы о спорте вы знаете? В бланк ответа впишите 4 названия фильмов и виды спорта, который в них показаны. Методика оценивания: выставляется по 0,5 баллов за каждый ответ, в котором указан фильм и вид спорта. Если вид спорта не указан, то за ответ ставится 0, 25 баллов. Если название фильма педагогу не известно, то его наличие проверяется по сети Интернет.

17. О каком упражнении идёт речь? 1.Упор присев, 2.прыжком в упор лёжа, 3.отжимание, 4. прыжком упор присев, 5.выпрыгивание (руки через стороны вверх). В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий. Название упражнения оценивается в 1 балл, элементы техники могут быть оценены в 1 балл, если хотя бы 3 из них зарисованы верно, если зарисовано верно 2 элемента, то 0,5 баллов, если меньше 2х – 0.

18. Запишите названия упражнений, изображённых на картинках (через запятую). А после напишите, как общим словом можно их назвать согласно классификации упражнения (прилагательное).



Методика оценивания: максимальное количество баллов – 2. 1 балл выставляется за названия упражнений, если 3 из них написаны правильно, 0,5 – если 2, 0 баллов, если только 1 и менее. И 1 балл выставляется, если правильно названа серия упражнений.

19. Какие нормативы ГТО вы знаете? Через запятую перечислите: номер ступени для 16-17-летних юношей и девушек, известное обязательное испытание и результат, соответствующий золотому знаку в нём; испытание по



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

выбору. Максимальное количество баллов 2, по 0,5 баллов за каждый правильный ответ.

20. Назовите вид спорта и название состязания (через запятую), глядя на картинку:





ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Теоретический тур. Материалы для обучающихся

Бланк ответов 9-11 класс.

Максимальное количество набранных баллов – 20

За каждый правильный ответ начисляется:

с 1 по 12 вопрос – 0,5 баллов; 13-14 – 1 балл; 15 - 20 – 2 балла

№ вопроса	Варианты ответов			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15	А	Б		
16	Фильм		Вид спорта	
17				
18				
19				
20				