|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://education.simcat.ru/school74/img/1322113722_simvol_olimpiadi.gif.jpeg | **Шифр**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |

**27-28 ноября 2020**

**Тексты заданий для муниципального этапа олимпиады**

**по** **Физической культуре**

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников**

**по Физической культуре 2020/2021 учебного года**

**Комплект заданий для учеников 9-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер задания | Баллы | Номер задания | Баллы |
| 1 | 1 | 18 | 1 |
| 2 | 1 | 19 | 1 |
| 3 | 1 | 20 | 2 |
| 4 | 1 | 21 | 2 |
| 5 | 1 | 22 | 2 |
| 6 | 1 | 23 | 2 |
| 7 | 1 | 24 | 2 |
| 8 | 1 | 25 | 2 |
| 9 | 1 | 26 | 2 |
| 10 | 1 | 27 | 2 |
| 11 | 1 | 28 | 2 |
| 12 | 1 | 29 | 2 |
| 13 | 1 | 30 | 3 |
| 14 | 1 | 31 | 3 |
| 15 | 1 | 32 | 5 |
| 16 | 1 | 33 | 24 |
| 17 | 1 |  |  |
|  |  | Общий балл | 74 |

Председатель жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Члены жюри : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

***Уважаемый участник Олимпиады!***

Вам предстоит выполнить тестовые задания.

*Выполнение тестовых заданий целесообразно организовать следующим образом:*

* не спеша, внимательно прочитайте тестовое задание;
* определите, какой из предложенных вариантов ответа наиболее верный и полный;
* обведите кружком букву, соответствующую выбранному Вами ответу;
* продолжайте таким образом работу до завершения выполнения тестовых заданий;
* после выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов;
* если потребуется корректировка выбранного Вами варианта ответа, то неправильный вариант ответа зачеркните крестиком, а новый выбранный ответ обведите кружком.

*Предупреждаем Вас, что:* при оценке тестовых заданий, где необходимо определить один *правильный ответ*, 0 баллов выставляется как за неверный ответ, а также, если участником отмечены несколько ответов (в том числе правильный), или все ответы;

* На вопросы в открытой форме Вы должны разборчиво вписать слово (словосочетание) в бланк ответов.
* На вопросы по сопоставлению Вы должны цифру из левого столбца таблицы соотнести с буквой из второго столбца.

Задание теоретического тура считается выполненным, если Вы вовремя сдаёте его членам жюри.

**Максимальная оценка – 74 балла.**

**Время на выполнение заданий - 45 минут**

Заполните анкету в бланке ответов:

1. Инструкция к тесту мне…

а. Понятна. в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

***Желаем вам успеха!***

Муниципальный этап всероссийской олимпиады

2020-2021 учебный год

«*Физическая культура*»

9-11 классы

Теоретический тур

**1.Основу двигательных способностей человека составляют:**

А) двигательные навыки

Б) физические качества

В) двигательные умения

Г) психодинамические задатки

**2. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе:**

А) сверхвосстановления

Б) повышенной работоспособности

В) недовосстановления работоспособности

Г) полного восстановления работоспособности

**3. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации:**

А) физиологической

Б) биомеханической

В) по признаку спортивной специализации

Г) по признаку особенностей мышечной деятельности

**4. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

А) время выполнения двигательного действия

Б) продолжительность сна

В) величина частоты сердечных сокращений

Г) коэффициент выносливости

**5. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат:**

А) сенситивные периоды

Б) этапы онтогенетического развития

В) биологические ритмы

Г) период полового созревания

**6. Отличительными признаками двигательного умения являются:**

А) системность в движениях, автоматизированность, вариативность

Б) стабильность, экономичность, вариативность

В) слитность, автоматизированность, экономичность

Г) нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты

**7. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

А) наивысший уровень развития физических качеств

Б) здоровье спортсмена

В) максимальный фонд двигательных умений и навыков

Г) наивысший спортивный результат

**8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

А) тренировочный, основной, соревновательный

Б) осенний, зимний, весенний, летний

В) втягивающий, базовый, восстановительный

Г) подготовительный, соревновательный, переходный

**9. Индивидуальное развитие организма человека в течение жизни называется:**

А) социогенезом

Б) онтогенезом

В) филогенезом

Г) антропогенезом

**10. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

А) М.В. Ломоносов

Б) П.Ф. Лесгафт

В) Н.А. Семашко

Г) А.С. Макаренко

**11. К основному признаку здоровья относится:**

А) максимальный уровень развития физических качеств

Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни

В) совершенное телосложение

Г) хорошее самочувствие

**12. Основным результатом физической подготовки является ...**

А) физическое развитие

Б) физическая подготовленность

В) способность правильно выполнять двигательные действия

Г) психофизическая устойчивость

**13. Физическое совершенство подразумевает ...**

А) пропорционально развитое телосложение

Б) гармоничное развитие физических качеств

В) высокий уровень физической работоспособности

Г) владение рациональной техникой жизненно важных движений

Д) образованность в области физической культуры

**перечислите все правильные ответы**

**14. Средства физического воспитания делятся на ...**

А) общеразвивающие и специальные

Б) основные и вспомогательные

В) естественные и искусственные

Г) основные и специфические

**15. Выделяют следующие режимы проявления силы мышц:**

А) статический

Б) преодолевающий

В) абсолютный

Г) уступающий

Д) относительный

**перечислите все правильные ответы**

**16. Основными закономерностями формирования двигательного навыка являются: ...**

А) задержки формирования навыка

Б) перенос навыка

В) неравномерность в развитии навыка

Г) отсутствие предела в развитии навыка

**перечислите все правильные ответы**

**17. Прыжок в длину с места характеризует уровень развития ...**

А) силовых способностей

Б) скоростных способностей

В) координационных способностей

Г) скоростно-силовых способностей

**18. Конечной целью и сущностью спорта является:**

А) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

Б) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

В) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

Г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

**19. Размер стандартной волейбольной площадки равен:**

А) 8м×16м

Б) 8м×18м

В) 9м×18м

Г) 9м×20м

**20.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово:

**Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначенном как … подготовка спортсмена.**

**21.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание):

**Качественной характеристикой физической нагрузки является … двигательной активности.**

**22.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение сна и аппетита относятся к … показателям состояния организма**

**23.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Все варианты физических нагрузок, которые мы совершаем дома, на работе, в учебном заведении, в свободное время, во время спортивных занятий входят в понятие …**

**24.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Упражнения силового характера, выполняемые многократно в быстром темпе (на время), в первую очередь развивают …**

**25**. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Соревнования по спортивным играм проводятся способами «с выбыванием» и …**

**26.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря в первую очередь необходимо …**

**27.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

**Баскетбольный приём, когда при сближении с бросающим игроком рука защищающегося быстрым движением накладывается на мяч, мешая произвести бросок называется …**

**28**. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово:

**В волейболе при групповом блокировании игроки из 2 и 4 зон называются …**

**29**. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово:

**Формы занятий физической культурой, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности определяют …**

**30.** Перечислите, что входит в функции секретаря соревнований: …

**31.** Перечислите, от чего зависит осанка человека: …

**32. В бланке ответов укажите соответствие победителя из России на олимпиаде в Сочи и вида спорта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**. Татьяна Волосожар | **А**. Шорт-трек |
| **2**. Виктор Ан | **Б**. Сноуборд |
| **3**. Алексей Волков | **В**. Фигурное катание |
| **4**. Вик Уайлд | **Г**. Биатлон |
| **5.** Александр Легков | **Д.** Лыжные гонки |

**33. Решите кроссворд, вписав в бланке ответов необходимые слова**

**По вертикали:**

1 – система упражнений с отягощениями, при помощи которых человек формирует внешний облик своего тела

2 – вид конного спорта, в котором жокеи верхом на лошади должны преодолевать препятствия различного рода

3 – интеллектуальный вид спорта, помогающий вырабатывать внимательность, логику мышления, пространственное воображение, самодисциплину и в то же время обеспечивающие культурный досуг и дарящие эстетическое наслаждение.

4 – зимний вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с горы по специальным ледовым трассам на управляемых санях

5 – карточная интеллектуальная командная или парная игра

6 – вид борьбы на руках между двумя участниками

**По горизонтали:**

7 – вид спорта, связанный с сохранением равновесия (балансированием), вращениями тела с опорой и без опоры.

8 – ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену.

9 – вид японской борьбы, в которой выигрывает участник, вытолкнувший противника с ринга либо вынудивший его коснуться земли какой-либо частью тела

10 –. командный вид спорта с мячом, в котором участники играют верхом на лошадях и перемещают мяч по полю с помощью специальной клюшки.

11 – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой.

12 – вид спорта, в котором отдельные участники или команды пытаются загнать маленький мячик ударами клюшек в специальные лунки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 | 2 |  |  | **4** |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**