

Шифр Ф31103

Советский городской округ
школьный этап всероссийской олимпиады школьников
2020/21 учебного года

Олимпиадная работа
школьного этапа всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
обучающегося 11 класса

МОУ "СОШ №15 х. Андреевский

Эмираханова Кенжана Едиковича
(Фамилия Имя Отчество)

Педагог-наставник: Пронько
Сергей Валентинович
учитель физической культуры.

26 сентября 2020 г.

Ставропольский край
 Советский городской округ
 Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
 2020/21 учебного года

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 КЛАСС

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения.
 При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержаться как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения.
 При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.
 Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.
 Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Олимпийские игры состоят из ...

A

Соревнований между странами

+

Б

Соревнований по летним и зимним видам спорта

(B)

Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр

Г

Открытия, награждения участников и закрытия

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

А

Правительство страны.

+

(Б)

Национальный олимпийский комитет

В

Министерство спорта и туризма и молодежной политики

Г

Национальные спортивные федерации

3. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся...

А

В зависимости от решения Международного олимпийского комитета

Б

Как дополнительные к летним олимпийским играм

+

В

Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

(Г)

Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

4. Пять олимпийских колец символизируют...

А

Пять принципов олимпийского движения

Б

Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады

+

(В)

Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

Г

Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает...

(А)

Борьба

+

Б

Бег

В

Метание

Г

Прыжки

6. В Древней Греции пятиборье называлось...

А

Апноэ

Б

Блицспринт

В

Панкратион

(Г)

Пентатлон

7. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

А

Развитие

Б

Закаленность

(В)

Тренированность

Г

Подготовленность

8. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это ...

А

Физическое воспитание

(Б)

Физическое совершенство

В

Физическая подготовленность

Г

Физическая культура

9. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

(А)

Идеомоторный акт

Б

Содержание упражнения

В

Техника физических упражнений

Г

Характеристика упражнения

10. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- | | |
|---|-----------------------|
| А | Закаливание |
| Б | Гигиена |
| В | Аутогенная тренировка |
| Г | Культура здоровья |

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...

- | | |
|---|----------|
| А | Страйкер |
| Б | Легионер |
| В | Буэр |
| Г | Трейсер |

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...

- | | |
|---|--|
| А | Увеличение объёма латеральных мышц |
| Б | Повышение уровня функциональных возможностей организма |
| В | Опорно-двигательного аппарата |
| Г | Рост абсолютной силы |

13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...

- | | |
|---|------------|
| А | Крепатура |
| Б | Метаболизм |
| В | Патогенез |
| Г | Актин |

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...

А	Синтагм
---	---------

<input type="radio"/> Б	Спурт
-------------------------	-------

<input checked="" type="radio"/> В	Модерато
------------------------------------	----------

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

<input type="radio"/> А	3 минуты
-------------------------	----------

<input checked="" type="radio"/> Б	5 минут
------------------------------------	---------

<input type="radio"/> В	7 минут
-------------------------	---------

16. В пляжном волейболе партия продолжается до...

<input type="radio"/> А	12 очков
-------------------------	----------

<input checked="" type="radio"/> Б	15 очков
------------------------------------	----------

<input type="radio"/> В	21 очка
-------------------------	---------

17. Проштрафившейся команде футболистов судья назначает...

<input type="radio"/> А	Штрафной удар
-------------------------	---------------

<input type="radio"/> Б	Штрафные санкции
-------------------------	------------------

<input type="radio"/> В	Красную карточку
-------------------------	------------------

18. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...

<input type="radio"/> А	Ведущий
-------------------------	---------

<input checked="" type="radio"/> Б	Принимающий
------------------------------------	-------------

<input type="radio"/> В	Атакующий
-------------------------	-----------

<input type="radio"/> Г	Разводящий
-------------------------	------------

19. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...

A	Задач воспитания	физического
Б	Средств воспитания	физического
В	Принципов воспитания	физического
Г	Форм воспитания	физического

20. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

A	Кифоз
Б	Сколиоз
В	Сpondилез
Г	Остеопороз

21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1. Деятельность учреждений здравоохранения.
2. Наследственности.
3. Состояние окружающей среды.
4. Условия и образ жизни.

- +
A) 1, 2, 3, 4;
B) 2, 4, 1, 3;
Б) 4, 3, 2, 1;
Г) 3, 1, 4, 2.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- +
A) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
Б) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- +
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
Б) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- +
Ⓐ процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Ⓑ чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
Ⓒ процесс восстановления;
Ⓓ система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- +
Ⓐ 60-80;
Ⓑ 70-90;
Ⓒ 75-85;
Ⓓ 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
сосок

27. Временное снижение работоспособности принято называть
утомление

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется
упор

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
крупчюковка

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются
физическое упражнение.

305