

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

# I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## 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 7 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-8**, 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.

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



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

**2. Задания в открытой форме №№ 9-11**, то есть без предложенных вариантов ответов. 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.

**3. Задания №№ 12-13, предполагающие перечисление.** Записи выполняются в бланке ответов.

**4. Задание с иллюстрациями № 14.** При выполнении задания необходимо назвать изображенные на рисунках способы преодоления подъемов на лыжах.

**5. Задания на установление соответствия №№ 15-16.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения и соотнести названия двигательных действий с видами спорта, в которых они используются.

**6. Задание № 17 на указание последовательности и отбора верных позиций.** При выполнении этого задания необходимо определить последовательность упражнений при обучении кувырку вперед. Верные, на Ваш взгляд, позиции необходимо занести в бланк ответов.

**7. Задание-задача № 18**

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

*При наличии 1 (одной) грубой орфографической ошибки общий результат в теоретико-методическом туре снижается на 1 балл, при наличии 2 (двух) и более ошибок – на 2 балла. Если в одном слове допущены 2 ошибки и более, они считаются за одну.*

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

***Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.***

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

***1. Инструкция к тесту мне...***

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. не понятна.

***2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?***

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

***Желаем успеха!***

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### *Задания в закрытой форме*

*Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.*

**1. Победителем первых Олимпийских игр в 776 году до н. э. стал...**

- а. Корибос Элидский;
- б. Леонидас Родосский;
- в. Милон Кротонский;
- г. Пифагор Самосский.

**2. На каком континенте никогда не проводились Олимпийские игры...**

- а. Австралия;
- б. Африка;
- в. Северная Америка;
- г. Южная Америка.

**3. Для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x400 м правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной...**

- а. 10 метров;
- б. 15 метров;
- в. 20 метров;
- г. 25 метров.

**4. При выполнении физической нагрузки восстановительные процессы начинаются...**

- а. в процессе выполнения физической нагрузки;
- б. непосредственно перед началом выполнения физической нагрузки;
- в. сразу после окончания физической нагрузки;
- г. через некоторое время после окончания физической нагрузки.

**5. Физкультурные минуты и физкультурные паузы применяются с целью ...**

- а. активного отдыха;
- б. пассивного отдыха;
- в. соблюдения режима дня;
- г. развития физических качеств.

**6. Физическую работоспособность человека позволяет определить тест...**

- а. Кубертена;
- б. Купера;
- в. Ромберга;
- г. Мартине-Кушелевского.

**7. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 49.00 мин:**

- а. 23.00;
- б. 36.00;
- в. 46.30;
- г. 75.00.

**8. Выделите все формы проявления быстроты движений...**

- 1. время двигательной реакции;
- 2. динамическая устойчивость тела;
- 3. скорость одиночного движения;
- 4. частота (темп) движений;
- 5. статическая устойчивость тела;
- 6. различительная чувствительность движений.

а. 1, 2, 3;                      б. 1, 3, 6                      в. 1, 3, 4;                      г. 2, 3, 4;

### **Задания в открытой форме**

**Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**9. Прием массажа, при котором происходит захватывание, сдавливание и смещение тканей называется....**

**10. Спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки, натянутой с помощью пружин, называется...**

**11. Установленное размещение занимающихся для совместных действий называется ...**

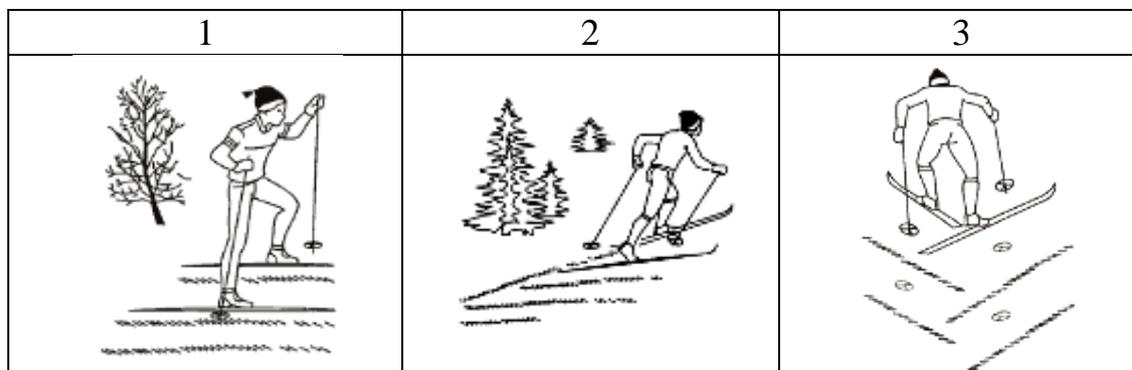
### **Задания, предполагающие перечисление**

**12. Назовите последовательность этапов в соревнованиях по триатлону?**

**13. Назовите вид спорта, имя и фамилию спортсмена, который зажигал огонь Игр XXII Олимпиады.**

**Задание с иллюстрациями**

**14. Напишите название изображенных на рисунках способов преодоления подъемов на лыжах. Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.**



**Задания на установление соответствия**

**15. Подберите слова в пары, составляющие устойчивые выражения. Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.**

1	вольный	А	удар
2	восстановительный	Б	прыжок
3	двойное	В	ведение
4	классический	Г	катание
5	нападающий	Д	шаг
6	олимпийский	Е	ход
7	парное	Ж	стиль
8	скользящий	З	период
9	тройной	И	цикл

**16. Соотнесите названия двигательных действий с видами спорта, в которых они используются. Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.**

	Двигательные действия		Вид спорта
1	Блокшот; слэм-данк; заслон	А	Баскетбол
2	Кроль; брасс; баттерфляй	Б	Легкая атлетика
3	Смэш; бэкхенд; форхенд; нетбол	В	Плавание
4	Твизл; аксель; лутц; риттбергер; тулуп	Г	Спортивная гимнастика
5	Фосбери-флоп; согнув ноги; перешагивание; ножницы	Д	Теннис
6	Фляк; рондат; соскок	Е	Фигурное катание

**Задание на указание последовательности и отбора верных позиций**

**17. Определите правильную последовательность упражнений при обучении кувырку вперед. Ответ цифрами запишите в бланке ответов.**

1. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекаат вперед.
2. Группировка из различных исходных положений.
3. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
4. Из упора стоя на коленях перекаат в сторону.
5. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
6. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
7. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

**Задание-задача**

**18. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.**

**Вы выполнили задание!**

**Поздравляем!**