

**Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре 2020-2021 уч.год
Школьный этап**

Олимпиадные задания 9-11 класс

Задания, оцениваемые в 1 балл

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- ☒ а) в V в. до н.э.;
- ☐ б) в 776 г. до н.э.;
- ☐ в) в I в. н.э.;
- ☐ г) в 394 г. н.э.

2. В каком городе проходили XXII летние Олимпийские игры

- ☐ а) в Ванкувере
- ☒ б) в Москве
- ☐ в) в Пекине
- ☐ г) в Париже

3. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека

- ☒ а) 120/80
- ☐ б) 100/90
- ☐ в) 80/60
- ☐ г) 90/70

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- ☐ а) Деметриус Викалас;
- ☐ б) А.Д. Бутовский;
- ☒ в) Пьер де Кубертен;
- ☐ г) Жан-Жак Руссо.

5. Физическая культура представляет собой:

- ☐ а) учебный предмет в школе;
- ☐ б) выполнение упражнений;
- ☒ в) процесс совершенствования возможностей человека.

6. Назовите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной нагрузке у нетренированного человека

- ☒ а) 140-160 уд/мин
- ☐ б) 160-180 уд/мин
- ☐ в) 180-200 уд/мин.
- ☐ г) 200-220 уд/мин

7. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой;

2. верховая езда;
3. прыжки в длину;
4. прыжки в высоту;
5. метание диска;
6. бег;
7. стрельба из лука;
8. борьба;
9. плавание;
10. метание копья.

а) 1,2,3,8,9; б) 3,5,6,8,10; в) 1,4,6,7,9; г) 2,5,6,9,10.

8. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений;

- а. 120 – 130 ударов в минуту.
- б. 130 – 140 ударов в минуту.
- в. 140 – 150 ударов в минуту.
- г. свыше 150 ударов в минуту.

9. В какой последовательности расположены способы плавания в комбинированной эстафете?

- а. Кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди;
- б. Кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине;
- в. Брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди.

10. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;
- в) уровнем развития систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

11. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
- в) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- г) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки

12. В каких видах спорта выступали выдающиеся спортсмены

- б 1. Ирина Роднина
- а 2. Елена Дементьева
- в 3. Павел Буре
- г 4. Алексей Немов

- а) гимнастика
- б) теннис
- в) фигурное катание
- г) хоккей

Задания, оцениваемые в 2 балла

13. Перечислите известные вам показатели уровня физического развития *рост, вес, объем той или иной части тела*

14. Определите формы проявления утомления. Составьте пары.

1. Острое 2. Хроническое 3. Общее 4. Локальное

- 3 а) затрагивает какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор
 + 1 б) проявляется в короткий промежуток времени
 + 2 в) носит длительный характер (вплоть до нескольких месяцев)
 - 4 г) характеризует изменение функций организма в целом




18

Полноценно выполненное задание оценивается в 4 балла.

Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,5 балла.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Нарисуйте изображения движений.

| Описание | Изображение | Оценка |
|--|-------------|--------|
| И.п.-о.с 1-руки вверх, подняться на носки, вдох; 2-вернуться в и.п. выдох; | | + |
| И.п.-о.с 1-4-ходьба, сгибая ноги вперед | | + |
| И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед. 1-руки в стороны; 2-вернуться в и.п. | | + |
| И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2-выпрямиться в и.п. | | + |
| И.п.-упор стоя на коленях. 1-правую назад 2-приставить правую | | + |
| И.п.-сед. 1-поднять правую, хлопок руками под коленом; 2-приставить правую | | + |
| И.п.-стойка руки на поясе. 1-прыжок ноги врозь; 2-прыжок ноги вместе | | - |

| | | |
|-------------------|--|---|
| И.П.- Упор лёжа | и.п.  1.  2.  | — |
| 1- упор присев | | |
| 2 – встать в о.с. | | |

38

Бланк ответа

Задания с выбором одного правильного ответа

| № вопроса | Варианты ответов | | | |
|-----------|------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г |
| 1 | ✓ | | | |
| 2 | | ✓ | ✓ | |
| 3 | ✓ | | | |
| 4 | | | ✓ | |
| 5 | | | ✓ | |
| 6 | ✓ | | | |
| 7 | | ✓ | | |
| 8 | | ✓ | | |
| 9 | | | ✓ | |
| 10 | | ✓ | | |
| 11 | | ✓ | | |
| 12 | 2 | 3 | 1 | 4 |

105