

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**2021-2022 учебный год**  
**Теоретико-методическое задание**  
**9-11 классы**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 9 групп:

**I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

**II. Задания в закрытой форме с выбором двух правильных ответов.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

**III. Задания в открытой форме,** т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения.

**V. Задание процессуального или алгоритмического толка.** Вы должны внести в бланк ответов букву, которой соответствует правильная последовательность цифр. Необходимо указать последовательность двигательного действия, части урока и т.д.

**VI. Задание, предполагающие перечисление.** Необходимо указать перечисление, явлений, фактов, символов (слева направо, по цвету и т.д.)

Запишите все ответы в бланк записи. Ответы в бланке заданий не учитываются

**VII. Задание с иллюстрациями.** Необходимо в бланке ответов напротив соответствующей буквы указать название двигательного действия (пиктограммы) изображенного на иллюстрации или графическом изображении.

**VIII. Задание-кроссворд.** Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

**IX. Задание–задача.** Читаем условия задачи, решаем на черновике, записываем решение на бланк ответов. Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий - 45 минут.

**Все ответы необходимо перенести в Бланк Ответов.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

***Желаем успеха!***

***Запишите все ответы в бланк записи.***

***Ответы в бланке заданий не учитываются!!!***

## **I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.**

1. На Универсиаде в 1965 году эта спортсменка стала обладательницей двух золотых медалей (в прыжках в длину и пятиборье). Кто эта спортсменка?
  - а) Татьяна Щелканова                      в) Ирена Киршенштейн
  - б) Надежда Чижова                      г) Лариса Латынина
  
2. «Экехейрия» это .....?
  - а) священный праздник в честь богини плодородия
  - б) священное перемирие во время Олимпийских игр
  - в) соревнования атлетов по особой программе
  - г) кулачный бой с борьбой
  
3. Армейскиемеждународныегры-2021проходили на территории России, Алжира, Армении, Белоруссии, Вьетнама, Ирана, Катара, Казахстана, Китая, Сербии и Узбекистана. Когда именно они проходили?
  - а) с 20 мая по 4 июня                      в) с 20 июня по 4 июля
  - б) с 20 июля по 4 августа                      г) с 22 августа по 4 сентября
  
4. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?
  - а) жёлтый                      в) черный                      д) зелёный
  - б) синий                      г) красный
  
5. Что включает в себя спортивно-игровой метод обучения?
  - а) туризм (пикники)                      в) занятия на снарядах
  - б) преодоление полосы препятствий                      г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.)
  - д) игры (регби, футбол, крикет и др.).
  
6. В какой частиурока решаются воспитательные задачи?
  - а) в подготовительной                      в) в заключительной;
  - б) в основной                      г) в каждой из частей.
  
7. Что такое гипоксическая тренировка?
  - а) ухудшение самочувствия                      в) ухудшение снабжения кислородом работающих тканей
  - б) регулирование веса тела                      г) дозированная нагрузка

Запишите все ответы в бланк записи. Ответы в бланке заданий не учитываются

**8. Кодекс ВАДА – это ....**

- а) формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов
- б) секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах
- в) антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире
- г) выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении

**9. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
- г) массаж

**10. Известно, что для женского и мужского высшего чемпионата страны по баскетболу есть свой размер баскетбольного мяча. Какого размера является игровой мяч для женских команд высшего чемпионата России?**

- а) 10                      в) 6
- б) 5                        г) 7

**11. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?**

- а) последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- б) неумышленное касание игроком мяча
- в) к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- г) к мячу коснулись блокирующие игроки

**12. Что называют атлетической гимнастикой?**

- а) один из методов развития умственной активности
- б) основное средство развития ловкости
- в) метод развития скорости
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

Запишите все ответы в бланк записи. Ответы в бланке заданий не учитываются

**13. К циклическим видам спорта относятся...:**

- а) борьба, бокс, фехтование                      в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание  
 б) баскетбол, волейбол, футбол                г) метание мяча, диска, молота

**14. Авитаминоз – это...**

- а) отсутствие витаминов                              в) избыток витаминов  
 б) недостаток того или иного витамина        г) гиперкератоз

**15. Какой из способов плавания не является спортивным?**

- а) брасс    в) на боку  
 б) кроль на спине                                      г) баттерфляй

**16. Метод измерения артериального давления:**

- а) Короткова    в) Касперского  
 б) Семенова    г) Гейлза

**17. Какой прибор используется для измерения мышечной силы?**

- а) ростомер    в) динамометр  
 б) линейка     г) спирометр

**II. Задания в закрытой форме с выбором двух правильных ответов.****18. Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности?**

- а) плавание    в) прыжки в длину  
 б) спортивная гимнастика                        г) метания копья и диска

**19. Какие упражнения можно использовать для развития быстроты?**

- а) бег на коротких отрезках с максимальной скоростью  
 б) простые маховые упражнения  
 в) упражнения на растягивание мышц  
 г) упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал

### **III. Задания в открытой форме.**

20. При развитии силовых способностей метод \_\_\_\_\_ предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом.

21. Суть ГТО (Готов к Труду и Обороне) заключается в выполнении человеком любого возраста (начиная с \_\_\_\_\_) установленных нормативов. Результаты ранжируются по трем уровням сложности и соответствуют \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, или \_\_\_\_\_ знаку отличия (значок ГТО).

22. Траектория движения характеризуется \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и амплитудой.

23. Метод \_\_\_\_\_ предполагает разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

24. Скоростная выносливость в работе \_\_\_\_\_ мощности у людей разного возраста и подготовленности проявляется преимущественно в упражнениях максимальной продолжительности не менее 50 с и не более 4-5 мин.

### **IV. Задания на установление соответствия между понятиями.**

25. Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества.

Физические качества	Упражнения
1) скорость	а) комплекс отжимания+приседания
2) сила	б) бег с ускорениями, прыжки, старты с различных положений
3) ловкость и координация	в) бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде, передвижение на лыжах
4) выносливость	г) сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи
5) гибкость	д) фартлек
6) быстрота	е) подвижные игры с препятствиями

1	2	3	4	5	6

Запишите все ответы в бланк записи. Ответы в бланке заданий не учитываются

**26. Установите соответствие между методами физического воспитания.**

1) метод целостного упражнения	а) словесный метод
2) объяснение	б) наглядный метод
3) контрольная тренировка	в) игровой метод
4) повторный	г) строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
5) показ	д) соревновательный метод
6) подвижные игры	е) строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств

1	2	3	4	5	6

**V. Задание процессуального или алгоритмического толка.**

**27. Укажите последовательность развития физических качеств в основной части урока.**

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на выносливость
3. Упражнения на координацию
4. Силовые упражнения
5. Скоростные упражнения

а) 5,2,1,4,3

б) 2,4,1,5,3

в) 3,5,4,1,2





## VI. Задание, предполагающее перечисление.

28. Каждый, кто хоть раз в жизни смотрел трансляцию Олимпийских игр, конечно, заметил, что одним из символов Олимпиад каждый год Олимпиады являются Талисманы. Напишите населенный пункт и год каждого Талисмана?

№1 Зайка	№2 Енот Рони	№3 Фува	№4 Иззи
			
Населенный пункт _____ Год _____	Населенный пункт _____ Год _____	Населенный пункт _____ Год _____	Населенный пункт _____ Год _____

## VII. Задание с иллюстрациями.

29. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей буквы название способов бросков по кольцу в баскетболе, изображённых на этих рисунках.

			
А	Б	В	Г

А		Б	
В		Г	

Запишите все ответы в бланк записи. Ответы в бланке заданий не учитываются





**IX. Задание–задача.**

31. Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. Рассчитайте основной обмен для взрослого человека весом 70 кг

***Запишите все ответы в бланк записи.***

***Ответы в бланке заданий не учитываются!!!***