

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2021–2022 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
*Инструкция по выполнению заданий***

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в **1 балл**, при каждом неправильном ответе – **0 баллов за весь ответ.**

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания алгоритмического толка

Правильно выполненное задание оценивается в **1 балл**, неправильно решение – **0 баллов.**

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Физическое развитие человека включает в себя ...

- а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировые отложения и пр.);
- б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- в) общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- г) состояние здоровья.

2. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) гигиенические факторы, физические упражнения;
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

3. Под двигательной активностью понимают...

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

4. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...(отметьте все позиции).

- а) задачами учебно-воспитательной работы;
- б) внешними условиями учебной работы;
- в) особенностями занимающихся;
- г) особенностями изучаемого материала.

5. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?

- а) прыжки через препятствия;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) приседания;
- г) челночный бег.

6. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»?

- а) Майк Бургенер;

- б) Луи Симмонс;
- в) В. Грег Глассман.

7. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- а) ритмика;
- б) слайд-аэробика;
- в) памп-аэробика.

8. Какое из упражнений является статическим?

- а) махи ногами;
- б) бег;
- в) подтягивание на перекладине;
- г) стойка на лопатках.

9. Прикладной способ плавания, применяемый при транспортировке утопающего, груза, переправах в одежде называется ...

- а) брасс;
- б) на боку;
- в) дельфин;
- г) кроль.

10. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) всё перечисленное.

11. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- б) общую и специальную;
- в) главную и побочную;
- г) специфическую и неспецифическую.

12. Что является специфическим содержанием спорта?

- а) выступление на соревнованиях;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

13. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) хондроз;
- г) остеопороз.

14. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) футбол;
- г) гандбол.

15. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) А.Д. Жуков.

Задания в открытой форме

16. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. _____.

17. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальников первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции. _____.

18. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются _____.

19. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется _____.

20. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша _____,
 Россия – любимая наша _____.
 Могучая _____, великая _____
 Твое _____ на все времена!
 Славься, _____ наше свободное,
 Братских народов _____ вековой,
 Предками данная _____ народная!
 Славься, _____! Мы гордимся тобой!

Задания алгоритмического толка

21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

1908
1952
1980
1984
2024

Москва
Лос-Анджелес
Париж
Лондон
Хельсинки

22. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований).

№ п/п	Вид спортивной	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут. Количество игроков: 7х7. Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут. Количество игроков: 5х5. Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут. Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	Период по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут. Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до

			победы
--	--	--	--------

23. Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и не олимпийской программе.

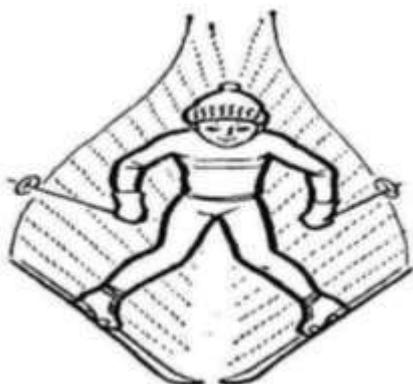
летние олимпийские виды спорта	киберспорт
	триатлон
	сёрфинг
	спортивные танцы
летние не олимпийские виды спорта	софтбол
	городки
	хоккей на траве

24. Сопоставьте термин и его определение

термин	определение
1. Физическое совершенство –	а) уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.
2. Физическое развитие –	б) способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.
3. Физическая подготовленность –	в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующих требованиям жизни.
4. Физическая работоспособность –	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств организма.

25. Определите, какие способы торможения используются при спуске со склона на лыжах:

А



Б



26. Задание - кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов

По вертикали:

2. Вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта.
3. Командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом.
4. Спортивная игра, при которой дротики бросают в круглую размеченную на сектора мишень.
6. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.
7. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
9. Контактный вид спорта, обывателю он может казаться жестоким, диким и необычным. Придуман в 1823 году Уильямом Уэббом Эллисомэ.
10. Противостояние между двумя командами на оборудованной площадке с сеткой, разграничивающей её на две половины.

По горизонтали:

1. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполосных санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырёх заездов.
5. Командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.
8. Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
11. Настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства.

