



ФИЗКУЛЬТУРА  
ВСЕРОССИЙСКАЯ  
ОЛИМПИАДА  
ШКОЛЬНИКОВ

2021-2022 уч.год

ШИФР

--	--	--	--	--	--

**Муниципальный этап ВсОШ 2021  
по предмету «Физическая культура»**

**Фамилия, имя, отчество полностью:**

**Число, месяц, год рождения (ДД.ММ.ГГГГ):**

**Класс учащегося:**

**За какой класс учащийся пишет работу:**

**Полное название образовательной организации:**

**Название района или города:**

**ФИО педагогического работника, подготовившего к олимпиаде**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Теоретико-методический тур  
9-11 классы**

*Уважаемый участник олимпиады!*

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

Задания объединены в следующие группы:

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (№ 1-10).**

При выполнении данных заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный ответ отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов (№ 11-15).** При выполнении данных заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова или ответить на вопрос. Ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания в форме, предполагающей установление соответствия, сопоставления (№ 16, 17).** Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильное выполненное задание оценивается в 12 баллов.

**IV. Задания на перечисление (№ 18-19).**

При выполнении данных заданий необходимо установить правильную последовательность. Правильное выполненное задание оценивается в 3 балла.

**V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы) (№ 20).** Правильное выполненное задание оценивается в 3 балла.

**VI. Задание – кроссворд (№ 21).** Необходимо решить кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов. Задание оценивается в 10 баллов.

Контролируйте время выполнения заданий. Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

**Максимальная оценка – 65 баллов.**

*Желаем удачи!*

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

**1. Кто из уроженцев Республики Бурятия стал первым советским Олимпийским чемпионом по боксу в истории современных Олимпийских игр? (1 балл)**

- а) Валерий Стрельников;
- б) Борис Зоригтуев;
- в) Вилингтон Баранников;
- г) Владимир Сафронов

**2. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в ..... (1 балл)**

- а)нападение;
- б) защите;
- в) противодействие;
- г) взаимодействие.

**3. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук: (1 балл)**

- а) кувырок;
- б) переворот;
- в) подъём переворотом.

**4. Устойчивость организма к недостатку кислорода определяется методикой, которая называется: (1 балл)**

- а) велоэргометрия;
- б) Гарвардский степ-тест;
- в) определение максимального потребления кислорода;
- г) проба Штанге.

**5. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ... (1 балл)**

- а) адсорбция;
- б) аккомодация;
- в) акселерация;
- г) аннотация.

**6. Величина ЖЕЛ измеряется в: (1 балл)**

- а) сантиметрах;
- б) килограммах;
- в) литрах;
- г) джоулях.

**7. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется: (1 балл)**

- а) мышечная координация;
- б) двигательная координация;
- в) нервная координация;
- г) координационные способности.

**8. Какой вид двигательной деятельности преимущественно обуславливает уровень проявления общей выносливости? (1 балл)**

- а) спортивные игры;
- б) спринтерский бег;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) спортивные танцы.

**9. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека? (1 балл)**

- а) 40-70 уд/мин;
- б) 60-90 уд/мин;
- в) 80-100 уд/мин;
- г) 90-120 уд/мин.

**10. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле) (1 балл)**

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

### **II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов*

**11. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц называются..... (2 балла)**

**12. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов ..... (2 балла)**

**13. .... – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. (2 балла)**

**14. ....– это ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку. (2 балла)**

**15. .... – это обманные движения в футболе. (2 балла)**

### **III. Задание в форме, предполагающей установление соответствия, сопоставления**

**16. Сопоставьте имена знаменитых спортсменов с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов (12 баллов)**

#### **ФИО спортсменов**

- 1** Людмила Воронцова
- 2** Инна Ивахинова
- 3** Сергей Доржитаров
- 4** Инна Степанова
- 5** Павел Яковлев
- 6** Александр Богомоев

#### **Виды спорта**

- А** Самбо
- Б** Вольная борьба
- В** Легкая атлетика
- Г** Шахматы
- Д** Бокс
- Е** Стрельба из лука

17. Установите соответствие между физическими способностями и видами упражнений направленными на его развитие (*12 баллов*)

**Физические способности**

**Вид упражнения**

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| А. Координационные способности   | 1. Измерение основных мышечных групп с помощью приспособлений (динамометров)<br>2. Прыжок в длину с места                           |
| Б. Силовые способности           | 3. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.<br>4. Прыжок в высоту с использованием измерительной ленты на стене |
| В. Скоростно-силовые способности | 5. Подтягивание из виса стоя хватом сверху<br>6. Челночный бег (3 x 10 м)   |

**IV. Задания, связанные с перечислениями или описаниями**

18. Перечислите программу современного пятиборья на Олимпийских играх (*3 балла*)

19. Перечислите соперников сборной команды России в групповом этапе чемпионата мира по футболу-2018 (*3 балла*)

**V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)**

20. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм.

Запишите в бланке ответов графически выполнение упражнения «Бёрпи» (*3 балла*)

**VI. Задание-кроссворд**

21. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов (*12 баллов*)

**По горизонтали**

- 1 Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата
- 3 Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта
- 6 Переход из упора в вис или более низкий упор

**По вертикали**

- 2 Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
- 4 Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
- 5 Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)