

**Теоретико-методические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2021-2022 учебном году 9-11 классы**

Продолжительность олимпиады: 45 минут. Максимально возможное количество баллов: 73

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Задания объединены в 7 групп:

I. 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 утверждения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Максимально - 20 баллов

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

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Максимально - 10 баллов

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

При выполнении заданий необходимо провести соотношение, внимательно читайте задание.

Правильно выполненное задание оценивается в 0,5 балл.

Максимально - 5 баллов

IV. Задания алгоритмического толка.

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

Максимально - 6 баллов.

V. Задания связанные с перечислением

Правильно выполненное задание оценивается в 0,5 балл, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально - 5 баллов

VI. Задания с графическим изображением двигательных действий.

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

Максимально - 7 баллов

VII. Задание - кроссворд

Правильно выполненное задание оценивается в 2 балла, неправильно решение – 0 баллов.

Максимально - 20 баллов.

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.

Все ответы переносите в «Бланк ответов». Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

Продолжительность олимпиады: 45 минут. Максимально возможное количество баллов: 73

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

1. Девиз современных Олимпийских игр звучит:

- а) Veni, Vidi, Vici!;
- б) Liberte, Egalite, Fraternite!;
- в) Citius, Altius, Fortius!;
- г) Words, Words, Words!.

2. У подножия какой горы праздновались античные Олимпийские игры?

- а) Кронос;
- б) Алфей;
- в) Олимп;
- г) Афон.

3. Зимние паралимпийские игры проводятся с

- а) 1976;
- б) 1980;
- в) 1984;
- г) 1988.

4. Международный олимпийский день (день основания МОК) празднуется 23 июня, впервые отмечать этот праздник стали:

- а) в конце XIX века;
- б) в начале XX века;
- в) в 40-х годах XX века;
- г) в 60-х годах XX века.

5. Первый советский прыгун в высоту, покоривший олимпийский пьедестал:

- а) Геннадий Авдеенко;
- б) Валерий Брумель;
- в) Юрий Тармак;
- г) Роберт Шавлакадзе.

6. В неофициальном командном (медальном) зачете на зимних Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане победила команда:

- а) Германии;
- б) Канады;
- в) Нидерландов;
- г) Норвегии.

7. Штаб-квартира ФИФА находится в городе:

- а) Лозанна (Швейцария);
- б) Лондон (Англия);
- в) Париж (Франция);
- г) Цюрих (Швейцария).

8. На протяжении долгого времени Олимпийские медали вручались победителям и призёрам прямо в руки, а не надевались на шею. Ленты и цепочки стали неотъемлемой частью олимпийских медалей, начиная с Игр Олимпиады:

- а) 1952 г.;
- б) 1956 г.;
- в) 1960 г.;
- г) 1964 г.

9. Отечественную теорию физического воспитания разработал:

- а) Ю.М.Курамшин;
- б) А.П.Матвеев;
- в) П.Ф.Лесгафт;
- г) П. де Кубертен.

10. Какова норма показателя частоты сердечных сокращений в покое?

- а) 40–50 ударов в минуту;
- б) 60–70 ударов в минуту;
- в) 90–100 ударов в минуту;
- г) 100–110 ударов в минуту.

11. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

- а) 2005;
- б) 2007;
- в) 2010;
- г) 2016.

12. Высота от пола до уровня кольца в баскетболе составляет:

- а) 2,85 м;
- б) 2,95 м;
- в) 3,05 м;
- г) 3,15 м.

13. Общая плотность урока физической культуры должна составлять:

- а) 50-60%;
- б) 60-70%;
- в) 80-90%;
- г) не менее 95%.

14. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи на больное место накладывают на 20–30 минут лед, затем повязку?

- а) перелом;
- б) ушиб;
- в) рана;
- г) ссадина.

15. В каких испытаниях комплекса ГТО время на выполнение теста ограничено?

- а) поднятие туловища из положения лёжа на спине;
- б) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- в) бег на 60 метров;
- г) плавание.

Отметьте все позиции.

16. Как можно измерить суточную двигательную активность человека?

- а) частота пульса;
- б) количество занятий;
- в) количество шагов;
- г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

17. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- а) ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- г) АД (артериальное давление).

18. Сенситивные периоды развития физических качеств характеризуют, что:

- а) нужно начинать с воспитания общей выносливости, затем – силы и быстроты;
- б) воспитание гибкости и координационных способностей следует осуществлять в зависимости от спортивной специализации;
- в) вначале следует осуществлять воспитание быстроты, гибкости и ловкости, затем – силы и выносливости;
- г) воспитание всех физических качеств происходит одновременно.

19. Укажите правильное утверждение:

- а) в детстве развитие мальчиков и девочек проходит с одинаковой скоростью;
- б) мальчики проходят период полового созревания раньше, чем девочки;
- в) девочки проходят период полового созревания раньше, чем мальчики;
- г) все утверждения правильные.

20. Укажите, какое из нижеуказанных утверждений правильное:

- а) в детские годы лучше обратить особое внимание на овладение навыками в избранном виде спорта;
- б) нельзя формировать навыки до тех пор, пока спортсмен не пройдет период полового созревания;
- в) широкий диапазон основных движений в детстве поможет формированию навыков во взрослом спорте;
- г) все утверждения правильные.

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

21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, называется – ...

22. Способ естественного передвижения человека, при котором обязательно присутствует фаза переноса опоры (двухопорная фаза), называется – ...

23. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется – ...

24. Автоматическое устройство, установленное на линии финиша, называется – ...

25. Как называется функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе?

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

26. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.

Вид спорта	Время игры
1) Хоккей с мячом	А) 2 по 35
2) Хоккей на траве	Б) 3 по 12
3) Хоккей	В) 2 по 30
4) Пляжный футбол	Г) 2 по 45
5) Гандбол	Д) 3 по 20

27. Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами.

Виды и разновидности физической культуры	Характер направленности процессов
1. профессионально– прикладная физическая культура	А. обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья
2. спорт	Б. обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности
3. военно-прикладная физическая культура	В. обеспечивает сохранение и восстановление здоровья
4. адаптивная физическая культура	Г. обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности
5. лечебная физическая культура	Д. обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности

IV. Задания алгоритмического толка.

28. Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

- 1 - Упражнения силового характера;
- 2 - Упражнения для шеи и рук;
- 3 - Упражнения для ног;
- 4 - Упражнения для туловища.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 3, 1, 4;
- в) 2, 4, 3, 1;
- г) 4, 3, 2, 1.

29. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?

- 1 - упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2 - упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
- 3 - упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
- 4 - упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
- 5 - упражнения, укрепляющие основные, мышечные группы;
- 6 - упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
- 7 - упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

- а) 1,2,3,4,5,6,7;
- б) 6,7,1,4,5,3;
- в) 3,5,7,1,3,2,4;
- г) 6,4,5,1,7,3,2.









V. Задания связанные с перечислением

30. Перечислите программу современного пятиборья на Олимпийских играх.



31. Перечислите предметы художественной гимнастики.

VI. Задания с графическим изображением двигательных действий.

32. Соотнесите гимнастические положения.

А		1. Упор лежа
		2. Выпад правой, руки на пояс
Б		3. Равновесие, руки в стороны
		4. Сед углом
В		5. Наклон прогнувшись, руки в стороны
		6. Сед
Г		7. Упор лёжа сзади
		8. Сед на пятках
Д		9. Упор стоя согнувшись
		10. Наклон вперёд, опираясь руками в пол
Е		11. Сед углом, руки в стороны
		12. Упор боком
Ж		13. Выпад вправо, руки на пояс
		14. Упор лёжа правым боком, левая рука на пояс
З		15. Сед в упоре
		16. Сед на пятках, руки на пояс

33. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали	По вертикали
	

Российская Федерация
Республика Хакасия

Управление
образования
Администрации
Бейского района
Республики Хакасия

20

№

655770, с. Бел
пл. Советов, 21
тел.: 8 (39044) 3-11-69

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Код участника

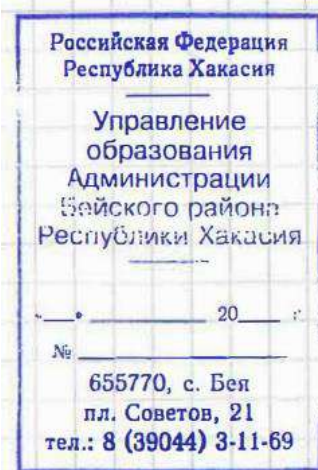
--	--	--	--	--	--	--	--

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

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1.	а	б	в	г	11.	а	б	в	г
2.	а	б	в	г	12.	а	б	в	г
3.	а	б	в	г	13.	а	б	в	г
4.	а	б	в	г	14.	а	б	в	г
5.	а	б	в	г	15.	а	б	в	г
6.	а	б	в	г	16.	а	б	в	г
7.	а	б	в	г	17.	а	б	в	г
8.	а	б	в	г	18.	а	б	в	г
9.	а	б	в	г	19.	а	б	в	г
10.	а	б	в	г	20.	а	б	в	г

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

21.	
22.	
23.	
24.	
25.	



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Код участника

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

III. Задания на соотнесение понятий и определений.

26.	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

27.	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

IV. Задания алгоритмического толка.

№ вопроса	Варианты ответов			
28.	а	б	в	г
29.	а	б	в	г

Российская Федерация
Республика Хакасия

Управление
образования
Администрации
Бейского района
Республики Хакасия

20

№
655770, с. Бей
пл. Советов, 21
тел.: 8 (39044) 3-11-69

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Код участника

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

V. Задания связанные с перечислением

№ вопроса	Ответ
30.	
31.	

VI. Задание с графическими изображениями (пиктограммы).

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
32.								

