

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету  
«Физическая культура»**

**Муниципальный этап 2021–2022 учебный год  
9-11 класс**

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в виде следующих групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно – в 0 баллов.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – в 0 баллов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – в 0 баллов.

5. Задания, связанные с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задания с графическими изображениями. Каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный ответ – в 0 баллов.

8. Задание – задача. Полный правильный ответ оценивается в 4 балла, частично правильный ответ – в 2 балла.

### **Время выполнения задания – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

За допущенные участником в ответах орфографические ошибки ответ считается неверным.

Все исправления и зачеркивания квалифицируются как неверный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тестам мне...

- А. понятна
- Б. понятна отчасти
- В. понятна не полностью
- Г. не понятна

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- А. да
- Б. нет
- В. не знаю
- Г. да, но стесняюсь

### **Задания в закрытой форме\***

\*Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

**1. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?**

- А). Правительство страны;
- Б). Национальный олимпийский комитет;
- В) Министерство спорта и туризма и молодежной политики;
- Г). Национальные спортивные федерации.

**2. Что символизируют пять олимпийских колец?**

- А). Пять принципов олимпийского движения;
- Б). Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- В). Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- Г). Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр.

**3. В какой из частей решаются задачи урока?**

- А). В подготовительной;
- Б). В основной;
- В). В заключительной;
- Г). В каждой из частей.

**4. На что преимущественно направлены подводящие упражнения, используемы в процессе физического воспитания?**

- А). Изменение оперативного состояния;
- Б). Достижение определенного уровня развития;
- В). Формирование двигательных умений;
- Г). Совершенствование двигательных навыков.

**5. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?**

- А). Волейбол;
- Б). Настольный теннис;
- В). Флорбол;
- Г) Кёрлинг.

**6. Что принято называть техникой физических упражнений?**

- А). Последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;
- Б). Выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
- В). Ритмичность выполнения физического упражнения;
- Г.) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

**7. Что является результатом физической подготовки?**

- А). Физическое совершенство;
- Б). Физическое развитие индивидуума;
- В). Физическая подготовленность;
- Г). Физическое воспитание.

**8. Какое понятие подразумевают под термином «Абсолютная сила»?**

- А). Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- Б). Способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- В). Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- Г). Сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**9. Как называется способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость?**

- А). Скоростным индексом;
- Б). Абсолютным запасом скорости;
- В). Коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г). Скоростной выносливостью.

**10. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**

- А). Денежный штраф;
- Б). Всеобщее порицание;
- В). Отстранение от участия в публичных мероприятиях;
- Г). Дисквалификация.

**11. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?**

- А). Физическое развитие;
- Б). Физическая подготовленность;
- В). Физическое состояние;
- Г). Здоровье.

**12. В какой период формируется мотивация?**

- А). До выполнения физического упражнения;
- Б). При выполнении физического упражнения;
- В). После выполнения физического упражнения;
- Г). Формируется отдельно от процесса физического воспитания.

**13. Что такое адаптация?**

- А). Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б). Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В). Процесс восстановления;
- Г). Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**14. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта?**

- А). Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- Б). Коэффициент выносливости;
- В). Время выполнения двигательного действия;
- Г). Продолжительность сна.

**15. На обеспечение чего преимущественно ориентирована базовая физическая культура?**

- А). Сохранение и восстановление здоровья;
- Б). Развитие резервных возможностей человека;
- В). Подготовку к профессиональной деятельности;
- Г). Физической подготовленности человека к жизни.

**16. В какой момент при выполнении упражнений вдох делать не следует?**

- А.) При наклоне туловища назад;
- Б). Возвращение в исходное положение после поворота, вращения туловища;
- В). При поворотах, вращениях тела, наклонах;
- Г). Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

### **Задания в открытой форме**

Запишите определение, соответствующее слово в бланк ответов

17. В каком виде программы Олимпийских игр разыгрывается наибольшее количество наград?

18. Какая особая награда Международного олимпийского комитета, которая вручается за выдающиеся проявления спортивного олимпийского духа?

19. Как называется способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека?

20. Как называется нарушение функций организма вследствие недостатка двигательной активности?

21. Что является преимуществом в условиях состязания, предоставляемым более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех?

22. Препятствием к увеличению какого показателя могут служить силовые упражнения в подростковом периоде?

### Задание на соответствие

23. Соотнесите фамилию и имя олимпийского чемпиона и вид спорта

Фамилия и имя	Вид спорта
1. Виталина Бацарашкина	А. Плавание
2. Мария Ласицкене	Б. Греко-римская борьба
3. Владислав Ларин	В. Вольная борьба
4. Евгений Рылов	Г. Стрельба
5. Муса Евлоев	Д. Лёгкая атлетика
6. Абдулрашид Садулаев	Е. Тхэквондо

24. Сопоставьте характеристики физических способностей с их обозначениями.

Физические способности	Характеристики физических способностей
А. Взрывная сила	1. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности выполнять движения с большой амплитудой.
Б. Сила	2. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности.
В. Общая выносливость	3. Способность преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
Г. Гибкость	4. Способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

25. Установите соответствие между методами физического воспитания.

А. Соревновательный метод	1. Объяснение
Б. Метод строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств	2. Метод целостного упражнения
В. Словесный метод	3. Показ
Г. Метод строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию	4. Подвижные игры
Д. Наглядный метод	5. Контрольная тренировка
Е. Игровой метод	6. Повторный

### Задание процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

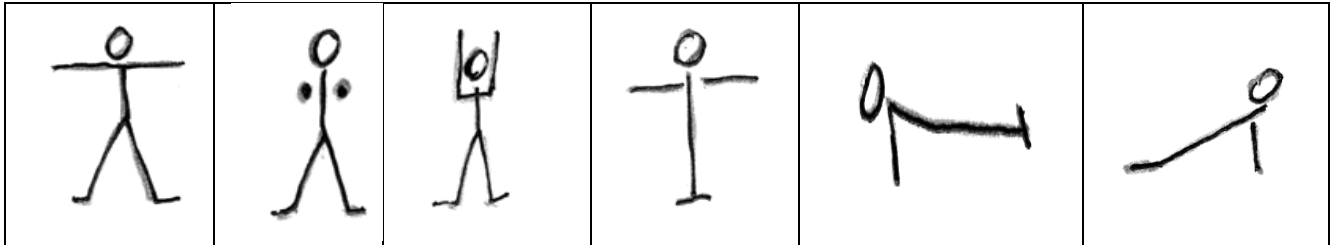
- 1) ведомственные;
- 2) внутренние;
- 3) муниципальные;
- 4) краевые;
- 5) международные;
- 6) районные;
- 7) региональные;
- 8) российские.

### Задание, связанное с перечислением

27. Перечислите виды спорта, добавленные в летние Олимпийские игры 2021 года.

### Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание пиктограммам исходного положения. Ответ запишите в бланке ответов.



### Задание кроссворд

29. Решите кроссворд. Ответы запишите в бланк ответов.

**По горизонтали:** 5. Во время состязаний участники не могут видеть лиц соперников. 6. Игра представлена как на летних, так и на зимних Олимпийских играх. 7. Контактная командная игра в воде.

**По вертикали:** 1. Боевое искусство корейского происхождения. 2. Игра, где участники соревнуются, загоняя мяч в лунки ударами клюшек. 3. Игра с мячом самых высоких спортсменов. 4. Игра с мячом на траве или грунте. 5. Самый популярный и массовый вид спорта.

### Задание – задача.

30. До перерыва шахматисты играли  $\frac{4}{5}$  всего времени партии. Сколько продолжалась партия, если шахматисты до перерыва играли 2 часа?

*Вы выполнили задание.*

*Поздравляем!*