



## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний по предмету «Физическая культура» обучающихся 9-11 классов.

Задания (общее количество – **28 заданий**) объединены в восемь групп:

**1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме).** Задания представлены в виде незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до четырех. Выбранные варианты ответов отмечаются в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме).** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово или словосочетание, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово или словосочетание вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задание на соотнесение понятий и определений (задания «на соответствие»).** При выполнении этого задания необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

**4. Задание процессуального или алгоритмического толка.** В задании предполагается определение правильной последовательности фактов, действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».



**5. Задание в форме, предполагающей перечисление** известных вам характеристик. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Оценивается каждая представленная позиция.

**6. Задание с графическими изображениями двигательных действий.** Этот тип вопросов предполагает изображение с помощью пиктограмм исходные положения упражнений. Оценивается каждое верное изображение.

**7. Задание-кроссворд.** Задание связано с решением заданий кроссворда. Оценивается каждый верный ответ на вопросы кроссворда.

**8. Задания – задачи.**

**Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.**

Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Заполните анкету в бланке ответов: Фамилию, имя, отчество, название муниципалитета, школу и класс, которую Вы представляете.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет **72 баллов**.



### ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачеркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке  
ответов: а, б, в, г.

1. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх:
  - а) 1976 г. в Монреале
  - б) 1972 г, в Мюнхене
  - в) в 1968 г. в Мехико
  - г) 1980 г. в Москве
2. Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это?
  - а) физическое развитие
  - б) физическая подготовленность
  - в) функциональное состояние организма
  - г) физическая работоспособность
3. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?
  - а) анаэробные сложно-координационные упражнения
  - б) упражнения статического характера
  - в) упражнения динамического характера
  - г) аэробные, циклические упражнения
4. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть?
  - а) физическим развитием
  - б) физическим воспитанием
  - в) физической культурой
  - г) физическим упражнением
5. Основными составляющими тренированности организма являются:



а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость

г) статическая и динамическая выносливость, сила и гибкость

6. К основному признаку здоровья относится:

а) выносливость организма

б) хорошая осанка

в) максимальный уровень развития физических качеств

г) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни

7. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть? 1 «Равняйся!» 2 «Реже!» 3 «Кругом!» 4 «Вольно!» 5 «Смирно!»

а) 1,2,3

б) 1,3,5

в) 1,4,5

г) 2,4,5

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью?

а) скоростных упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений «на выносливость»

9. Как должны сочетаться потребляемые и расходуемые калории для снижения массы тела?

а) количество потребляемых калорий меньше расходуемых

б) количество потребляемых калорий больше расходуемых



- в) количество потребляемых калорий соответствует расходуемым калориям
- г) количество калорий не влияет на снижение массы тела
10. Правильное дыхание характеризуется?
- а) вдохом через нос и выдохом ртом
- б) более продолжительным вдохом
- в) более продолжительным выдохом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
11. К специфическим методам физического воспитания относятся?
- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- в) методы срочной информации
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля
12. В какой момент движения происходит мах руками в прыжке в длину с места?
- а) перед отталкиванием
- б) во время отталкивания
- в) после отталкивания
- г) во время полёта
13. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?
- а) угловой удар
- б) свободный удар
- в) штрафной удар
- г) 11 метровый удар



14. Вес футбольного мяча по правилам ФИФА (для сухого мяча):

- а) не более 510-550 г
- б) не более 310-350 г
- в) не более 410-450 г
- г) не более 610-650 г

15. Что такое проба «А» и проба «В» в допинг-контроле?

- а) проба А – анализ крови, проба В – анализ мочи
- б) проба А анализируется в первую очередь, проба В – в случае повторного исследования
- в) проба А и проба В исследуются одновременно разными врачами
- г) проба В – анализ крови, проба А – анализ мочи

16. Суть ГТО (Готов к Труд 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).

17. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как \_\_\_\_\_.

18. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют \_\_\_\_\_.

19. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется? \_\_\_\_\_.

20. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется \_\_\_\_\_.

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

Задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре 2022-2023 учебный год 9 - 11 класс

Продолжительность олимпиады: 45 минут. Максимально возможное количество баллов: 72

Код участника: \_\_\_\_\_

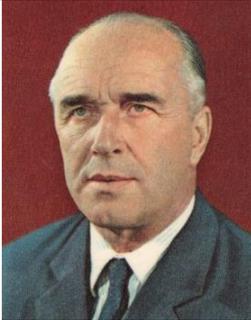
Страница 7 из 8



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

22. Континентальная хоккейная лига разделена на две конференции Запад и Восток, а также на четыре дивизиона, которые носят имена прославленных тренеров и игроков.

*Установите соответствие между фотографиями, именем и фамилией, конференциями.*

1	2	3	4
			
1	2	3	4
Валерий Харламов	Всеволод Бобров	Анатолий Тарасов	Аркадий Чернышёв
1	2		

Код участника: \_\_\_\_\_



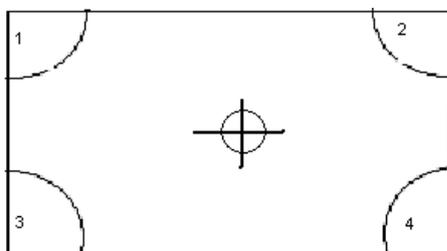
Восток	Запад
--------	-------

23. Укажите правильную последовательность распределения перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- а) ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями
- б) упражнения, включающие в работу всё большее количество мышечных групп
- в) упражнения на выносливость
- г) упражнения на быстроту и гибкость
- д) упражнения на силу
- е) дыхательные упражнения

24. Перечислите последовательность упражнений в пауэрлифтинге

25. Назовите правый нижний угол



26. 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 _____	Населенный пункт _____	Населенный пункт _____	Населенный пункт _____

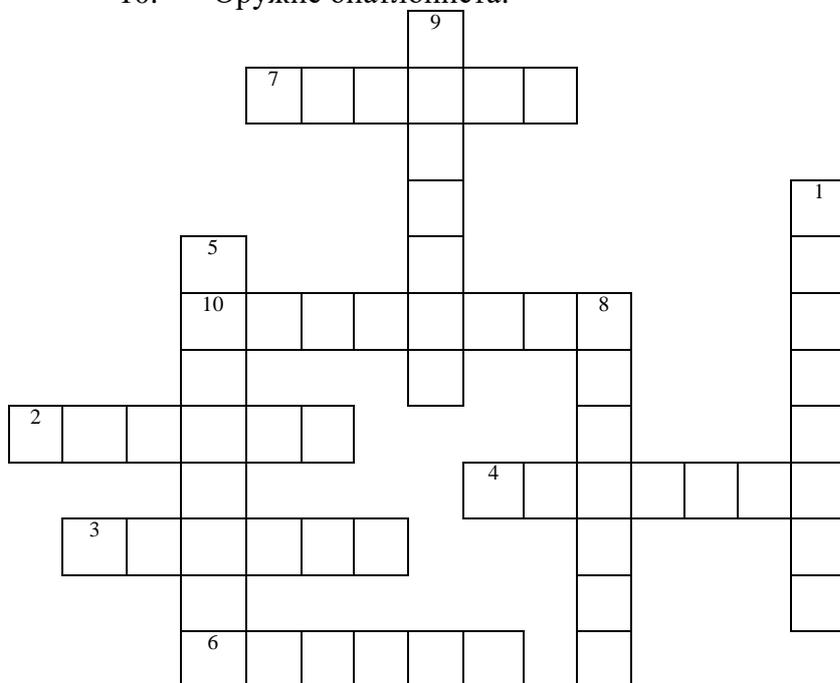
Код участника: \_\_\_\_\_



Год _____	Год _____	Год _____	Год _____
-----------	-----------	-----------	-----------

27. Решите кроссворд.

1. К какому виду спорта относятся слова и словосочетания: кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди?
2. Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку.
3. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги).
4. Вид соревнования по бегу, в котором участники соревнуются при преодолении наибольшей дистанции.
5. Как называется добавочное время?
6. Город, в котором прошла олимпиада в 1980 году.
7. Минимальное количество игроков в футболе.
8. Где берет начало «Баскетбол»?
9. Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту.
10. Оружие биатлониста.



28. Решите задачу.

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 75 кг. Рассчитайте

Задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре 2022-2023 учебный год 9 - 11 класс

Продолжительность олимпиады: 45 минут. Максимально возможное количество баллов: 72

Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 10 из 8



максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).