

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2023год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9 - 11 класс  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

**Задания объединены в 7 групп.**

**I. Задания в закрытой форме, т.е. с выбором правильного ответа № 1-13.**

При выполнении заданий № 1-13 необходимо выбрать единственно правильный вариант ответа из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ бланк ответа № 14-22.**

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно завершить высказывание, подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задание на установление правильной последовательности №23.**

Правильно выполненное задание оценивается в 2 балла.

**IV. Задания «на соответствие», в которых необходимо сопоставить понятия №24-26.**

Каждое правильное соответствие оценивается в 0,5 балла.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2; 1,5 и 2,5 балла.

**V. Задание, связанное с перечислением № 27.**

Внимательно прочитайте вопрос и запишите слова в бланк ответа. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла, две позиции по 1 баллу. Правильно выполненное задание оценивается 4 балла.

**VI. Задание – ребус № 28-29.**

Решите ребус, записав слово в бланк ответа.

Правильно выполненное задание оценивается в 3 балла.

**VII. Задание – задача №30.**

Внимательно прочитайте текст задачи и найдите правильное решение, записав ответы на каждое задание. Полный правильный ответ оценивается в 3 балла (каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл).

Максимально можно набрать 52 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут!

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.

Физическая культура. 2021 г. 9-11 классы

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

**1. В каком году состоялась самая первая кругосветная эстафета олимпийского огня?**

- А) 2004 г.
- Б) 1968 г.
- В) 1976 г.
- Г) 1948 г.

**2. В каком необычном виде плавания соревновались участники Олимпийских игр 1900 г., проходивших в Париже?**

- А) плавание против течения
- Б) плавание с препятствием
- В) плавание с грузом
- Г) плавание с аквалангом

**3. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?**

- А) при помощи пробы Штанге
- Б) используя пробу Генчи
- В) с помощью теста Руфье
- Г) с помощью теста Шаповаловой

**4. Какова длина трассы у спортсменов – биатлонистов, как среди женщин, так и среди мужчин в гонке преследования?**

- А) 10 км и 12,5 км
- Б) 7,5 км и 12,5 км
- В) 5 км и 7,5 км
- Г) 7,5 км и 10 км

**5. Кто был первым олимпийским чемпионом из Московской области?**

- А) фехтовальщик Марк Ракитов
- Б) штангист Виктор Куренцов
- В) стрелок Анатолий Богданов
- Г) легкоатлет Витольд Креер

**6. Применение специальных психофизиологических техник, способствующих снятию нервно-мышечного напряжения, называют...**

- Б) рекреация
- В) реинкарнация
- Г) релаксация

**7. Раздражительность, отек нижних конечностей, кровоточивость десен в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...**

- А) витамина А
- Б) витамин В 1
- В) витамин С
- Г) витамин D

**8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...**

- А) возвращения в исходное положение после наклона
- Б) прогибания туловища назад
- В) вращений и поворотов тела
- Г) дыхания во время упражнений должно быть свободным

**9. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...**

- А) кондиции
- Б) способности

- В) локомоции
- Г) моторные функции

**10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется....**

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) последовательно включать в работу разные мышечные группы
- В) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп
- Г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов

**11. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО 4 и 5 ступени необходимо выполнить ...нормативов.**

- А) 8, 7,9
- Б) 9, 8,7
- В) 7,6,5
- Г) 11,10,9

**12. Укажите фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является обладателем «Золотого мяча»**

- А) Р. Дасаев
- Б) И. Акинфеев
- В) Л. Яшин
- Г) С. Черчесов

**13. Физическая культура направлена на совершенствование:**

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

*Задания в открытой форме*

**14. Управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах, называется \_\_\_\_\_**

**15. Основным техническим элементом в плавании является \_\_\_\_\_**

**16. Кому посвящен фильм режиссера Н. Лебедева «Легенда № 17»?**

**17. Как назывался двойной бег на дистанции 2 стадии на Олимпийских играх в древней Греции?**

**18. Кто является министром спорта РФ в настоящее время?**

**19. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, заключающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется \_\_\_\_\_**

**20. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называется \_\_\_\_\_**

**21. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий обозначается как \_\_\_\_\_**

**22. Полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающих нарушение функции сустава называют \_\_\_\_\_**

*Задание на установление правильной последовательности*

**23. «Ловкость» - это**

- 1. движениями
- 2. способностью
- 3. сложными
- 4. быстро
- 5. овладевать

--	--	--	--	--

Задания «на соответствие»

**24. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.**

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

**25. Установите соответствие между видами соревнований и их официальным названием**

Вид соревнований	Спортивное мероприятие
1) Комплексные спортивные соревнования по видам спорта, не включенные в программы Олимпийских игр и зимних олимпийских игр, проводимые с 1998 года называются ...	А) Игры региональные
2) Комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, проводимые один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) называются ...	Б) Всемирные игры
3) Комплексные спортивные соревнования с участием спортивных команд определенного географического региона, проводятся под патронажем МОК: Боливарские, Средиземноморские и стран Карибского моря; стран Восточной Азии и др.	В) Универсиада или студенческие

**26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций**

Федерация	Виды спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) легкая атлетика
4) ИААФ	Г) фигурное катание

Задание, связанное с перечислением

**27. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния**

---

---

---

---

---

28. Решите ребус



29. Решите ребус

