ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2022–2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

9–11 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа №№ 1-12** из предложенных вариантов. Среди предложенных вариантов ответов содержатся как правильные, так и неправильные, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

а б

в

г

1

Правильный ответ оценивается в 1,0 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальный балл – 12,0 баллов.

1. **Задания в открытой форме, в которых необходимо завершить высказывание №№13-17.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неправильный – 0 баллов. Максимальный балл – 10,0 баллов.
2. **Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие») №№ 18-19,** в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Ответы (буквенные обозначения) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла, неправильный – 0 баллов. Максимальный балл за два задания – 6,0 баллов.
3. **Задание процессуального или алгоритмического толка № 20.** Правильно установленная последовательность оценивается в 3,0 балла, неправильный ответ – 0 баллов.
4. **Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, показателей, характеристик № 21.** Полный правильный ответ оценивается в 3,0 балла. Если ответ не полный, то каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла. Максимальный балл – 3,0
5. **Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы) № 22.**

Правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неправильный – 0 баллов.

**VII. Задание-кроссворд № 23.** Ответы вписывайте в бланк ответов. Записи должны быть разборчивыми. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1,0 балл, неправильная – 0 баллов.Максимальный балл –10,0 баллов.

**VIII. Задание-задача № 24.**  Неверный ответ и отсутствие решения оценивается в 0 баллов. Правильное решение, но ответ неполный, когда указана только цифра (не указаны единицы измерения), оценивается в 3,0 балла. Верный ответ, без расчетов (пояснений) оценивается в   
0 баллов. Максимальная оценка за задание – 5,0 баллов.

***При выполнении заданий №№ 23-24 разрешается использовать черновик.***

***Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.***

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

**Максимальное количество баллов: 51 балл.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный.**

После окончания теоретико-методического задания бланк вопросов, бланк ответов и черновик сдаются организатору в аудитории.

*Если у Вас остались вопросы, обратитесь к организатору в аудитории, подняв руку.*

**Желаем успеха!**

1. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

**1. В каком городе состоялись XXII Летние Олимпийские игры?**

а) Москва;

б) Калгари;

в) Сочи;

г) Сент-Мориц.

**2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр**?

а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);

б) Софья Великая (фехтование);

в) Александр Попов (плавание);

г) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание).

**3. В каком году появился в СССР первый комплекс ГТО?**

а) в 1928 году;

б) в 1921году;

в) в 1931 году;

г) в 1918 год.

**4. Какой из перечисленных приборов используется для измерения жизненной ёмкости лёгких?**

а) ростомер;

б) линейка;

в) динамометр;

г) спирометр.

**5. 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).

6. Каковы нормальные показатели ЧСС здорового взрослого человека?

а) 20-40 уд/мин;

б) 60-90 уд/мин;

в) 90-130 уд/мин;

г) 120-150 уд/мин.

7. Какой размер волейбольной площадки?

а) 8 на 16 метров;

б) 9 на 18 метров;

в) 15 на 28 метров;

г) 20 на 40 метров.

**8.** **Как называется процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода, сопровождающий выполнение некоторых физических упражнений?**

а) кислородный долг; в) анаэробный обмен;

б) аэробный обмен; г) кислородное голодание.

**9. Какие из перечисленных видов спорта являются циклическими?**

а) дзюдо, бокс;

б) хоккей, волейбол;

в) плавание, гребля;

г) сёрфинг, скейтбординг.

**10. В зависимости от особенностей энергетического обеспечения, физические упражнения делятся на:**

а) аэробные и анаэробные;

б) координационные и скоростно-силовые;

в) силовые и скоростные;

г) циклические и ациклические.

**11. Какие физические качества выделяют как основные?**

а) ловкость, координация, сила;

б) быстрота, гибкость, выносливость;

в) сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость;

г) активная гибкость, пассивная гибкость, координация.

**12. Из каких частей состоит словесная команда?**

а) подготовительная и основная;

б) основная и дополнительная;

в) общая и контрольная;

г) предварительная и исполнительная.

II. Задания в открытой форме, в которых необходимо завершить высказывание.

13. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – международное спортивное соревнование среди студентов, проводимое под эгидой Международной федерации студенческого спорта.

14. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

15 Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

16. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

17. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

III. Задания «на соответствие».

18. Установите соответствие между понятиями и их определениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Понятие | Буква | Определение |
| 1) | Спорт | А) | Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. |
| 2) | Физическая культура | Б) | Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. |
| 3) | Физическое развитие | В) | Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. |
| 4) | Физические способности | Г) | Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды. |
| 5) | Физическая подготовленность | Д) | Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. |
| 6) | Физическое совершенство | Е) | Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. |

19. Установите соответствие между понятиями и их определениями:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Понятие | Буква | Определение |
| 1) | Здоровье | А) | Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности. |
| 2) | Здоровый образ жизни | Б) | Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. |
| 3) | Стресс | В) | Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. |
| 4) | Утомление | Г) | Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов. |
| 5) | Адаптация | Д) | Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. |
| 6) | Врачебный контроль | Е) | Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций. |

**IV. Задание процессуального или алгоритмического толка.**

**20.** Укажите последовательность обучения техническому приему в волейболе. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. Разучивание технического приема в облегченных (упрощенных) условиях;

2. Закрепление разученного приема в усложненных условиях, в игре;

3. Ознакомление с приемом;

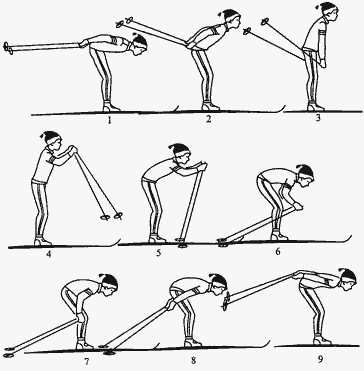
4. Совершенствование приема в соревновательной деятельности.

**V. Задание, предполагающее перечисление известных фактов, показателей, характеристик.**

**21.** Перечислите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете:

**VI. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).**

**22.** Назовите лыжный ход, изображенный на картинке.



**VII. Задание – кроссворд № 23**

*Впишите ответы кроссворда в бланк ответов*

|  |  |
| --- | --- |
| **По вертикали:** | **По горизонтали:** |
| 1. Принципиальный спортивный матч между командами одного города или городов-соседей. | 1. Так называют полузащитников в футболе. |
| 2.Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. | 2.Вводная часть тренировки, которая подготавливает человека к более интенсивным физическим нагрузкам. |
| 3.Исход поединка в боксе и некоторых других видах единоборств. Заключается в том, что один из соперников получает удар, после которого он объективно не в состоянии продолжать бой после счёта от 1 до 10. | 3.Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. |
| 4. Шахматная фигура, имеющая самую низкую ценность. | 4.Фамилия легендарного советского футбольного вратаря. |
| 5. Часть матча в теннисе, состоящая из геймов. | 5.Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполосных санях на укрепленной раме. |

**VIII Задание – задача № 24**

Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 64 кг.

Какой личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 65 % от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.

**Ф.И.О.** (полностью)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ООУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Линия отрыва - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

**Шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Бланк ответа**

1. **Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |

1. **Задания в открытой форме, в которых необходимо завершить высказывание.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Ответ** |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |
| 16 |  |
| 17 |  |

1. **Задания «на соответствие».**

**18.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

**19.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

1. **Задания процессуального или алгоритмического толка № 20.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**V. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, показателей, характеристик №** **21.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VI. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы) № 22.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**VII. Задание-кроссворд № 23.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 2. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5. |  |
|  | 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3. |  |  |  |  |
|  | 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIII. Задание – задача № 24.**

Оценка (слагаемые и сумма баллов)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи и ФИО членов жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_