

Ф11-1

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2022-2023 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР  
9-11 классы

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 5 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных.

Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение.

Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.** Каждое верно установленное соответствие этой группы оценивается в 1 балл.

**IV. Заданий на установление правильной последовательности действий.**

Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

**V. Задание – описание гимнастических упражнений.** Каждое верно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвертой и пятой групп заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

*Желаем успеха!*

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

- а) РОК  
 б) ОКР  
в) НОК  
г) МОК

2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

- а) в 1980 г.  
 б) в 1988 г.  
в) в 1994 г.  
г) в 2000 г.

3. На каком континенте Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

- а) Европа  
б) Азия  
в) Америка  
г) Австралия

4. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?

- а) биатлон  
б) лёгкая атлетика  
в) шахматы  
г) плавание

5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?

- а) на скоростно-силовые способности  
б) на выносливость  
в) на гибкость  
г) на способность сохранять равновесие

6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

- а) забег  
б) пробежка  
в) перебежка  
г) забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

- а) ходьба  
б) бег  
в) прыжки  
г) лазания

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

- а) оздоровительный  
б) поддерживающий  
в) развивающий  
г) тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

- а) флорбол  
б) хоккей  
в) кёрлинг  
г) водное поло

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

- а) нижняя прямая подача  
 б) нижняя боковая подача  
в) верхняя прямая подача  
г) верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

- а) 11  
 б) 20  
в) 22  
г) 25

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а) кифоз  
б) сколиотическая осанка  
в) гиперлордоз  
г) «круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- а) толкание ядра  
б) рывок гири  
в) метание гранаты  
г) метание мяча

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон  
б) триатлон  
в) дуатлон  
г) скиатлон

15. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой.

- а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь  
б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка  
 в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки  
г) легкая атлетика является сезонным видом спорта

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

16. На Пелопонесском полуострове в селении Олимпия, у подножия реки

Алфей берут своё начало...? *Димитрисские игры*

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными

возможностями? *Параолимпийские*

18. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию»

метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется... *Городки*

19. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности

системы дыхания, который определяется с помощью спирометра? *ВСЕЛ*

20. Система психологических приемов и формул самовнушения, направ-

ленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется... *Аутогенная тренировка*

III. Задания на установление соответствия между понятиями

21. 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

22. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

	Спортсмен	Атрибут
1)	Елена Исинбаева	А) ракетка
2)	Евгений Малкин	Б) мяч
3)	Андрей Аршавин	В) болид
4)	Даниил Квят	Г) шест
5)	Мария Шарапова	Д) клюшка

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

	Федерация	Вид спорта
1)	ФИБА	А) плавание
2)	ФИФА	Б) баскетбол
3)	ФИНА	В) лёгкая атлетика
4)	ИААФ	Г) гимнастика
5)	ФИЖ	Д) футбол

IV. Задание на установление правильной последовательности действий.

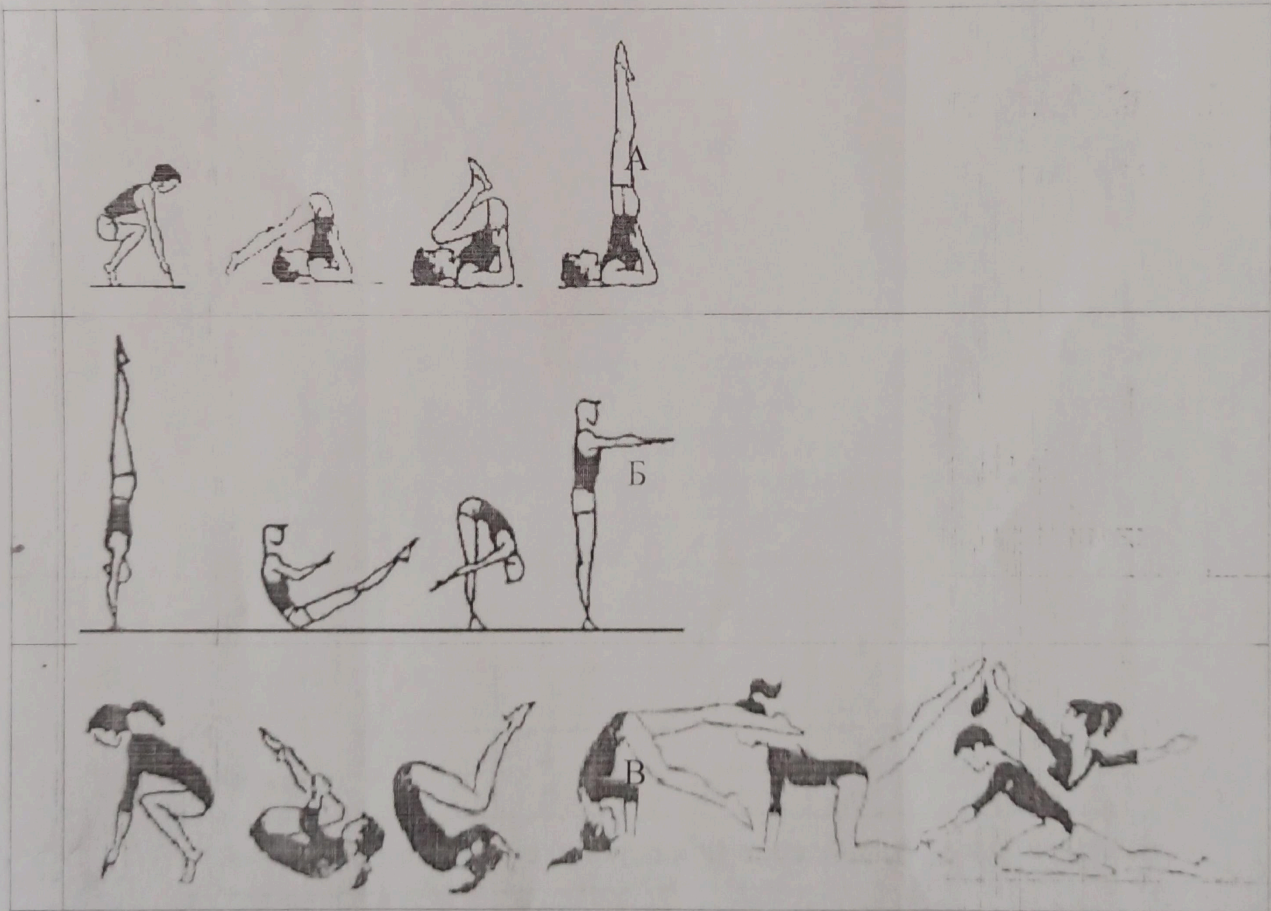
24. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- ⊕ 1 а) исходное положение  
2 б) конечное положение  
3 в) действие

а б в

V. Задание – описание гимнастических упражнений

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.



## Бланк ответа

### I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1		б		
2			б	
3	а			
4			б	
5	а			
6		б		
7			б	
8			б	
9			б	
10			б	

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
		11	б	
	а	12		
	а	13		
		14	б	
		15		б

### II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос.

№ вопроса	Ответ
16	Амплитудный шрифт
17	
18	Горизонт
19	
20	Автоматическая тренировка

### III. Задания на соотнесение понятий и определений.

21.	Ответ:	1	2	3	4
		б	г	б	А

22.	Ответ:	1	2	3	4	5
		г	г	б	б	А

23.	Ответ:	1	2	3	4	5
		б	г	А	б	2

### IV. Задание на установление правильной последовательности действий.

24.	Ответ:	1	2	3
		А	б	б

### V. Задание – описание гимнастических упражнений.

#### 25. Гимнастические упражнения.

	А
	Б
	В

Оценка (слагаемые и сумма) 500

Подписи членов жюри 