

Тесты олимпиадных заданий для муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2022-2023 учебном году

Теоретико – методическое испытание для 9-11 классов
Ленинградской области

Критерии и методика оценивания

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

6 групп заданий:

I. Задания в закрытой форме, с выбором 1-11 одного правильного ответа, 12-13 двух правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных 1- 11, двух правильных ответов 12-13. Выбранный вариант вставляется в таблицу: «а», «б», «в» или «г»

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается с 1-11 в **1 балл**, неправильное – **0 баллов**, с 12-13 с выбором двух правильных ответов в **2 балла по 1 баллу** за каждый правильный ответ, неправильное – **0 баллов**

Максимальный балл - 15 баллов

II. Задания, в открытой форме, т. е. без предложенного варианта ответа

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**

Максимальный балл – 10 баллов

III. Задание на установление между понятиями и определениями.

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **2 балла**

Максимальный балл – 10 баллов

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **4 балла**

Максимальный балл – 4 балла

V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограмма). Каждый правильный ответ этой группы оценивается в **1 балл**

Максимальный балл – 6 баллов

VI. Задание – задача. Правильное решение с записью ответа оценивается в 5 баллов. При верном решении, но ошибке в подсчетах, ответ оценивается в 2 балла. Запись только ответа оценивается в 0 баллов

Максимальный балл – 5 баллов

За все задания максимально- 50 баллов

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

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

Время выполнения всех заданий – 45 минут. Желаем успеха!

Теоретико-методическое задание

I. Задания в закрытой форме, т. е. с выбором правильных ответов

1. Метод определения общей плотности урока называется ...

- а) актография
- б) динамометрия
- в) хронометраж
- г) хронорефлексометрия

2. В лёгкой атлетике стипль-чез это ...

- а) барьерный бег
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на 3000 м с препятствиями
- г) кроссовый бег

3. В качестве физической нагрузки в пробе Мартине-Кушелевского используют ...

- а) бег на месте в максимальном темпе в течении 15 секунд
- б) восхождение на ступеньку в течении 5 минут в темпе 120 шагов в минуту
- в) 20 приседаний за 30 секунд
- г) 30 приседаний за 45 секунд

4. Продолжительность работы большой мощности составляет до ...

- а) 20-30 секунд
- б) 3-5 минут
- в) 20-30 минут
- г) несколько часов

5. Под физическим развитием понимается ...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость легких, динамометрия
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- г) форма тела, размеры мускулатуры, физическая работоспособность, функциональные возможности дыхания и кровообращения

6. Дистанции в соревнованиях по бегу, в которых временной диапазон длительности работы характерен для зоны субмаксимальной мощности ...

- а) на 60, 100, 200 м.
- б) на 400, 800, 1500 м.
- в) от 3 до 10 км.
- г) сверхдлинные

7. Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в ...

- а) беге
- б) метании малого мяча
- в) прыжке в длину
- г) ходьбе

8. В каком виде спорта запрещены удары ногами

- а) каратэ
- б) тхэквондо
- в) дзюдо
- г) кикбоксинг

9. Плотная соединительная ткань, посредством которой мышца прикрепляется к кости

- а) сухожилие
- б) связка
- в) фасция
- г) суставная сумка

10. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов

- а) предстартовое состояние
- б) спортивная форма
- в) состояние тренированности
- г) устойчивое состояние

11. Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем
- б) постепенно согреть
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку

12. Укажите элементарные формы быстроты, проявляющиеся во время первой фазы бега на короткие дистанции. Отметьте все позиции.

- а) время двигательной реакции
- б) выполнение целостного двигательного акта
- в) скорость одиночного движения
- г) частота движений

13. Спортивными званиями в Российской Федерации согласно единой все-российской классификации являются ... Отметьте все позиции.

- а) гроссмейстер России
- б) кандидат в мастера спорта
- в) мастер спорта в России
- г) перворазрядник

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенного варианта ответа

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

1. Назовите вид спорта, заключающийся в скольжении на гребне волны стоя на специальной доске

2. Назовите вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии с определёнными правилами нанесения ударов и уколов

3. – член судейской коллегии соревнований, отвечающий за фиксацию времени, показанного участниками, общего времени проведения поединка, матча
4. – судья, подающий команду к началу забега, заплыва, гонки, заезда и т.п.
5. – название технического приема, который используется во всех следующих видах спорта: дзюдо, бейсбол, художественная гимнастика, хоккей

III. Задания на установление между понятиями и определениями
Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками

Физические упражнения		Характеристики	
1	Подтягивание на перекладине	а	Скоростно-силовое, динамическое на верхние конечности
2	Толчок гири	б	Динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3	Бег с высоким подниманием бедра	в	Сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4	Прыжок в высоту с разбега	г	Силовое, динамическое, общеподготовительное
5	Кувырок вперёд	д	Специально-подготовительное, циклическое, динамическое

1	2	3	4	5

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка

Укажите стили плавания и порядок прохождения этапов в комбинированной эстафете 4x100 метров. Ответ одной буквой запишите в бланк ответа

1. Баттерфляй
2. Брасс
3. Вольный стиль (кроль на груди)
4. Плавание на спине (кроль на спине)

- а. 4, 2, 1, 3
- б. 1, 3, 2, 4
- в. 2, 4, 3, 1
- г. 3, 1, 4, 2

V. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограмма)

Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм

Запишите графически выполнение упражнения «Бёрпи»

Описание	Изображение
А. Основная стойка	1.
Б. Упор присев	2.
В. Упор лёжа	3.
Г. Отжимание	4.
Д. Упор присев	5.
Е. Выпрыгивание, руки вверх	6.

VI. Задание-задача

Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Какой личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67 % от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов

шифр

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Школа _____

Класс _____

шифр

БЛАНК ОТВЕТОВ
ЗАДАНИЯМ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2022 – 2023 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА 9-11 классы

I. *Задания в закрытой форме, т. е с выбором правильных ответов)*

№ вопроса	Варианты ответов вопроса
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

II. *Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответа*

№ вопроса	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	

III. Задания на установления соответствия между понятиями и определениями
Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками

№ вопроса	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка
Укажите стили плавания и порядок прохождения этапов в комбинированной эстафете 4x100 метров. Ответ одной буквой запишите в бланк ответа

Правильный ответ:

V. Задание с графическими изображениями двигательных действий (пиктограмма)

Описание	Изображение
1 Основная стойка	
2 Упор присев	
3 Упор лёжа	
4 Отжимание	
5 Упор присев	
6 Выпрыгивание, руки вверх	

VI. Задание-задача

----- КГ.

Слагаемые оценки _____ Оценка _____

Подписи членов жюри

Расшифровка подписи

Подведение итогов теоретико-методических испытаний

Для школьного этапа, если он состоит из теоретико-методического и двух практических испытаний, рекомендуем установить следующие «зачётные» баллы: за теоретико-методическое задание – 20 баллов, за каждое практическое задание – по 40 баллов.

«Зачётные» баллы по теоретико-методическому заданию рассчитываются по формуле (1)

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i} \quad (2)$$

где X_i – «зачётный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 33 балла ($N_i = 33$) из 53 максимально возможных ($M = 50$)

Организатор муниципального этапа установил максимально возможный «зачётный» балл по данному заданию – 20 баллов ($K = 20$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K и M и получаем «зачётный» балл: $X_i = 20 \cdot 33 / 50 = 13,2$ балла

Обращаем ваше внимание, что максимальное количество «зачётных» баллов за теоретико-методический конкурс (20) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере – 50 баллов). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе максимальное количество баллов, НЕ МОЖЕТ получить максимальный «зачётный» балл – 20.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете

Желаем успеха!