

**ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2023 г.  
8–11 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**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 в закрытой форме, т.е. с выбором правильного ответа №№ 2-28**

При выполнении этих заданий 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 №№ 29-36**

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на соответствие №№ 37-40**

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**IV. Задание на описание элементов гимнастического упражнения № 41**

Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

**V. Задание – задача № 42-43**

Правильный результат и наличие решения оцениваются в 5 баллов.

Максимально можно набрать 73 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

***Желаем успеха!***

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с выбором правильного ответа**

**2. Под физическим развитием понимается**

- а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- б) процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на протяжении жизни человека
- в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- г) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

**3. Выберите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания.**

- а) развивающие, коррекционные, специфические
- б) воспитательные, оздоровительные, образовательные
- в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические
- г) общие, специальные, кардинальные

**4. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает**

- а) бег
- б) прыжки
- в) борьба
- г) метание

**5. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет**

- а) Правительство страны
- б) Национальный олимпийский комитет
- в) Национальные спортивные федерации
- г) Министерство спорта страны

**6. Какой континент символизирует кольцо жёлтого цвета в олимпийской эмблеме?**

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

**7. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью**

- а) 3 минуты
- б) 5 минут
- в) 7 минут
- г) 10 минут

**8. В древних Олимпийских играх было состязание в пентатлоне (пятиборье), который включал в себя**

- а) бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу
- б) кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег
- в) бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
- г) плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

**9. В каком году и где было принято решение о возрождении Олимпийских игр?**

- а) 23 июня 1894 г. в Париже
- б) 7 апреля 1896 г. в Греции
- в) 19 июня 1904 г. в Лондоне
- г) 5 мая 1901 г. в Париже

**10. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории**

- а) задач физического воспитания
- б) средств физического воспитания
- в) принципов физического воспитания
- г) форм физического воспитания

**11. В каком году и в какой стране состоялся дебют команды СССР на летних Олимпийских играх?**

- а) в 1952 г. в Финляндии
- б) в 1936 г. в Германии
- в) в 1924 г. во Франции
- г) в 1948 г. в Лондоне

**12. Какова протяжённость беговой дистанции в современной метрической системе, которую по преданию отмерил легендарный Геракл?**

- а) 42 м 195 см
- б) 176 м 43 см
- в) 190 м 40 см
- г) 192 м 27 см

**13. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?**

- а) витамин А
- б) витамин В
- в) витамин С
- г) витамин D

**14. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?**

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
- г) выделение частей в уроке требует Министерства образования и науки Российской Федерации

**15. Что является отличительной чертой спорта?**

- а) выступление на соревнованиях
- б) занятия в фитнес-клубе
- в) выполнение физических упражнений
- г) повышение уровня физического развития

**16. Какой из видов спорта относят к циклическим?**

- а) конькобежный спорт
- б) вольная борьба
- в) спортивная гимнастика
- г) футбол

**17. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?**

- а) массаж
- б) закаливание
- в) гигиена
- г) нагрузка

**18. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?**

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

**19. 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)

**20. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся**

- а) для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- б) в зависимости от решения Международного олимпийского комитета
- в) как дополнительные к летним Олимпийским играм
- г) со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

**21. Какая страна считается родиной футбола?**

- а) Италия
- б) Китай
- в) Древняя Спарта
- г) Англия

**22. Как называется эффективный способ выполнения физического упражнения?**

- а) двигательное умение
- б) двигательный навык
- в) техника физического упражнения
- г) физическое совершенство

**23. В каком году был введён физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне»?**

- а) в 1928 г.
- б) в 1931 г.
- в) в 1934 г.
- г) в 1946 г.

**24. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?**

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

**25. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью**

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений на гибкость
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на выносливость

**26. Первой помощью при ушибах мягких тканей являются**

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье
- б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**27. Кто был избран первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- а) Эйвери Брэндедж
- б) Пьер де Кубертен
- в) Деметриус Викелас
- г) Хуан Антонио Самаранч

**28. Кто является Министром спорта РФ?**

- а) Олег Матыцин
- б) Томас Бах
- в) Павел Колобков
- г) Станислав Черчесов

**II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ**

**29. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнение движения в одном направлении, обозначаются как \_\_\_\_\_.**

**30. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина. \_\_\_\_\_.**

**31. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие? \_\_\_\_\_.**

**32. Какой город выбран местом проведения Зимних Олимпийских игр 2022 года? \_\_\_\_\_.**

**33. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.**

**34. Как называется состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности? \_\_\_\_\_.**

**35. В каком году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр? \_\_\_\_\_.**

**36. Как называется начало шахматной партии, имеющее целью скорейшую мобилизацию сил? \_\_\_\_\_.**

### **III. Задания на соответствие**

**37. Установите соответствие между видом спорта и страной его происхождения.**

<b>ВИД СПОРТА</b>	<b>СТРАНА</b>
1. Баскетбол	А. Дания
2. Хоккей на льду	Б. Канада
3. Футбол	В. США
4. Гольф	Г. Англия
5. Гандбол	Д. Шотландия

**Ответ:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**38. Установите соответствие между видом спорта и олимпийским чемпионом по этому виду.**

<b>ВИД СПОРТА</b>	<b>ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН</b>
1. Бокс	А. Алина Загитова
2. Лёгкая атлетика	Б. Илья Ковальчук
3. Плавание	В. Елена Исинбаева
4. Фигурное катание	Г. Антон Шипулин
5. Биатлон	Д. Вик Уайлд
6. Спортивная гимнастика	Е. Александр Поветкин
7. Хоккей на льду	Ж. Александр Попов
8. Сноуборд	З. Светлана Хоркина

**Ответ:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**39. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших впервые их правила.**

<b>НАЗВАНИЕ ИГРЫ</b>	<b>ИМЯ АВТОРА</b>
1. Волейбол	А. Джеймс Нейсмит
2. Баскетбол	Б. Уильям Морган
3. Гандбол	В. Хольгер Нильсен

**Ответ:**

1	2	3

**40. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.**

ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
1. Астенический	А. Пропорциональность основных размеров тела
	Б. Широкие плечи
2. Нормостенический	В. Мышцы развиты слабо
	Г. Грудная клетка широкая и короткая
3. Гиперстенический	Д. Выраженная талия
	Е. Узкие плечи

**Ответ:**

1	2	3

#### **IV. Задание на описание элементов гимнастического упражнения**

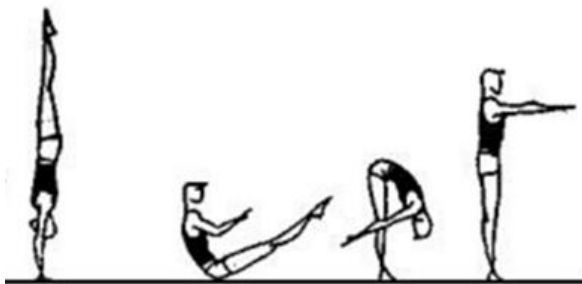
**41. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения.**

***В таблицу ответов запишите последовательность чисел, соответствующих словам.***

**Список слов:**

1. вперёд
2. сед
3. из
4. на
5. руках
6. угол
7. согнувшись
8. наклон
9. стойки
10. руки
11. вперёд
12. кувырок
13. в
14. стойку
15. перекат





Ответ:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**V. Задание – задача**

**42. Сергей приседает со штангой весом 60 кг, что составляет 80% от максимального веса. Запишите решение.**

**43. Рассчитайте абсолютную силу Сергея.**

Ответ: \_\_\_\_\_.

## **ТЕХНОЛОГИЯ**

### **оценки качества выполнения теоретико-методических заданий**

#### **I. Задания в закрытой форме (№№ 2-28)**

Каждое верное задание оценивается в **1 балл**, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

#### **II. Задания в открытой форме (№№ 29-36)**

Каждое верное задание оценивается в **2 балла**, неправильное – 0 баллов.

#### **III. Задания «на соответствие» (№№ 37-40)**

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов.

#### **IV. Задание на описание элементов гимнастического упражнения (№ 41)**

Полноценно описанное упражнение оценивается **3 балла**, неправильное – 0 баллов.

#### **V. Задание – задача (№ 42-43)**

Правильный результат и наличие решения оцениваются в сумме в **5 баллов**.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

1. Задания в закрытой форме – в сумме **27 баллов** (27 вопросов).

2. Задания в открытой форме – в сумме **16 баллов** (8 вопросов).

3. Задания на соответствие – в сумме **22 балла** (4 вопроса).

4. Задание – описание гимнастического упражнения – в сумме **3 балла** (1 вопрос).

5. Задание-задача – в сумме **5 баллов** (1 вопрос).

Максимально возможная сумма – всего **73 балла**.