

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2022 ГОДА**

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-6, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания №№ 1-5 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Задание № 6 оценивается, если отмечены все верные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в г или 2 а б в г

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.

2. Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) №№ 7-9. При выполнении этих заданий ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

3. Задания в открытой форме №№ 10-18, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определения (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

4. Задание на описание гимнастических положений № 19. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

5. Задания №№ 20-21, предполагающие перечисление. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

6. Задание № 22 на выбор верных позиций.

7. Задания на установление соответствия №№ 23-25. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. При выполнении задания необходимо установить соответствие между предложенными вариантами ответов определенным понятиям, определениям, фактам. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответов

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

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

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

2. 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.

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

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

4. 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.

5. 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.

6. В блокировании нападающего удара могут принимать участие... Отметьте все позиции.

- а. все игроки;
- б. два игрока;
- в. три игрока;
- г. четыре игрока.

Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

7. *Определите последовательность технических элементов при выполнении удара ногой по мячу в футболе. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

1. замах ударной и постановка опорной ноги;
2. принятие положения для последующего движения;
3. разбег;
4. ударное движение и проводка.

8. *Укажите стили плавания и порядок прохождения этапов в комбинированной эстафете 4x100 метров. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

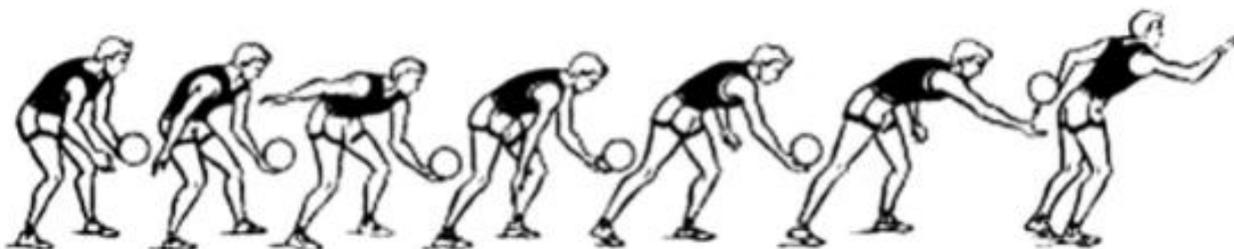
1. баттерфляй;
2. брасс;
3. вольный стиль (кроль на груди);
4. плавание на спине (кроль на спине).

9. *Установите последовательность действий при выполнении лазания по канату в три приема. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

1. из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями;
2. перехватить канат правой и левой руками как можно выше;
3. разгибая ноги, подтянуться на руках.

Задания в открытой форме

10. *Укажите название изображенного на рисунке технического элемента волейбола.*



11. *Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение называется ...*

12. *Технический прием в баскетболе, которым пользуются спортсмены для остановки, приема и фиксирования мяча руками называется....*

13. *Поочередное перемещение игроков на площадке по часовой стрелке при получении командой права на подачу при игре в волейбол называется...*

14. *Укажите базовый элемент при обучении перевороту боком ...*

15. *Укажите название положения тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных суставах.*

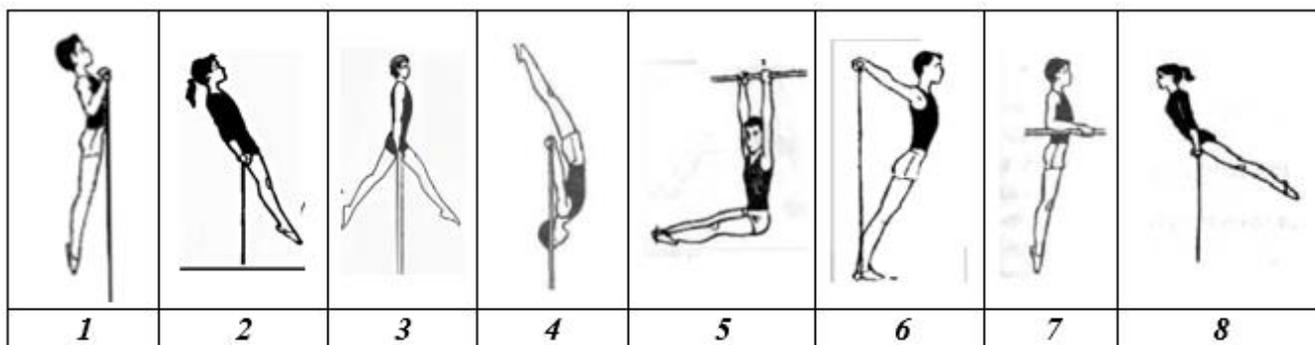
16. Укажите вид спорта, в котором существуют следующие правила в эстафете:
- каждая команда может сама решать, сколько кругов будет бежать каждый спортсмен, за исключением последних двух кругов, которые обязан бежать один и тот же спортсмен;
 - передавая эстафету, спортсмен может толкать своего партнера, придавая тому дополнительное ускорение;
 - передавать эстафету можно только в специальных коридорах.

17. Укажите имя и фамилию спортсмена, знаменосца Олимпийской команды России на церемонии закрытия XXIV Олимпийских зимних игр.

18. Запишите в бланк ответа имя и фамилию спортсмена - обладателя кубка с надписью «Королю лыж от короля Швеции» и вид спорта, в котором выступал этот спортсмен.

Задание на описание гимнастических положений

19. В бланке ответов запишите название гимнастических положений, представленных на рисунках.



Задания на перечисление

20. Перечислите в правильной последовательности фазы преодоления барьера в барьерном беге.

21. Перечислите спортивные дисциплины легкой атлетики, включенные в соревнования всех легкоатлетических многоборий (десятиборье, семиборье, пятиборье) у мужчин и женщин на соревнованиях в летний и зимний периоды.

Задание на выбор верных позиций

22. Из представленного списка спортивных терминов выберите термины, относящиеся к баскетболу и волейболу. Ответ цифрами запишите в бланк ответов в соответствующей строке.

- | | | | |
|-------------|-------------------|----------------|--------------|
| 1. Подача | 2. Быстрый прорыв | 3. Взлёт | 4. «Волна» |
| 5. Доводка | 6. Диатлон | 7. «Живой» мяч | 8. Пробежка |
| 9. «Краска» | 10. «Крест» | 11. Мах | 12. Прессинг |

Задания на установление соответствия

23. Установите соответствие между снарядом/инвентарем и соответствующим ему видом спорта. Ответ цифрами запишите в таблицу в бланке ответов.

Снаряды/инвентарь: бита; весло; клюшка; палка; ракетка.

Виды спорта:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. бадминтон | 9. лапта |
| 2. бейсбол | 10. лыжные гонки |
| 3. биатлон | 11. настольный теннис |
| 4. гольф | 12. рафтинг |
| 5. горнолыжный спорт | 13. сквош |
| 6. городошный спорт | 14. следж-хоккей |
| 7. гребля | 15. флорбол |
| 8. гребной слалом | |

24. Установите соответствие между двигательным действием (физическим упражнением) и режимом работы мышц, проявляющимся при его выполнении. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	<i>Двигательное действие</i>		<i>Режим работы мышц</i>
1	Подъем штанги вверх в жиме лежа	А	Динамический преодолевающий
2	Подъем силой в упор на кольцах	Б	Динамический уступающий
3	Опускание в присед со штангой на плечах	В	Статический
4	Удержание разведенных рук с гантелями	Г	Статодинамический (смешанный)

25. Установите соответствие между именем и фамилией победителей и призеров XXIV Олимпийских зимних игр и видами спорта в которых они добились этих результатов. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

А	Аввакумова Ирина	1	биатлон
Б	Буров Илья	2	бобслей
В	Непряева Наталья	3	кёрлинг
Г	Резцова Кристина	4	конькобежный спорт
Д	Синицина Виктория	5	лыжные гонки
Е	Спицов Денис	6	лыжное двоеборье
Ж	Ступак Юлия	7	прыжки на лыжах с трамплина
З	Трофимов Сергей	8	фигурное катание
И	Федотов Иван	9	фристайл
К	Щербакова Анна	10	хоккей

Вы выполнили задание! Поздравляем!

БЛАНК ОТВЕТОВ

Код/шифр участника _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№
вопроса

Варианты ответов

№
вопроса

Варианты ответов

1 а б в г
2 а б в г
3 а б в г

4 а б в г
5 а б в г
6 а б в г

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. 1. Спортсмен _____

2. Вид спорта _____

Код/шифр участника _____

19. 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

20. _____

21. _____

22. баскетбол _____
волейбол _____

23.

<i>Снаряды/инвентарь</i>	<i>Виды спорта</i>
<i>бита</i>	_____
<i>весло</i>	_____
<i>клюшка</i>	_____
<i>палка</i>	_____
<i>ракетка</i>	_____

24.

1	2	3	4

25.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К

Оценка _____

Подписи членов жюри

Расшифровка подписи

