

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2023 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 №№ 1-7**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания №№ 1-6 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.

1  а  б  в  г или 2  а  б  в  г

При выполнении задания № 7 ответ необходимо цифрами записать в соответствующую графу бланка ответов.

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. Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) № 8.** При выполнении этого задания ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

**3. Задание на описание гимнастических положений и выбор алгоритма действий № 9** состоит из двух частей. Выполняя задание первой части, Вам необходимо описать в соответствии с гимнастической терминологией представленный на рисунке гимнастический элемент, а во второй части установить последовательность изображенных на рисунках подводящих упражнений при его обучении. Все ответы заносите в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**4. Задания в открытой форме №№ 10-16**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определения (слова), которое, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**5. Задание на установление соответствия № 17.** При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы цифрами записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**6. Задание-кроссворд № 18.** Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**7. Задание-задача № 19.** При выполнении данного задания необходимо заполнить таблицу в бланке 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.**

**Записи ответов должны быть разборчивыми.**

**Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.**

## **Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

### ***1. Инструкция к заданию 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. Один из родоначальников физического воспитания Йоганн Кристоф Фридрих Гутс-Мутс измерял двигательные достижения своих учеников и делал точные записи их результатов. За улучшения достижений он награждал их «премиями» ...**

- а. дубовыми венками;
- б. оливковыми ветвями;
- в. сладостями;
- г. фиксировал рекорд.

**2. Какие горизонтали в начальной позиции в шахматах занимают белые фигуры?**

- а. первую и вторую;
- б. третью и четвертую;
- в. пятую и шестую;
- г. седьмую и восьмую.

**3. По какой части тела фиксируется пересечение створа финишной линии в беге на 800 метров?**

- а. голова
- б. рука
- в. стопа
- г. туловище

**4. Гимнастические стенки и скамейки являются...**

- а. гимнастическим инвентарем;
- б. гимнастическим оборудованием;
- в. гимнастическими снарядами;
- г. гимнастическим снаряжением.

**5. Относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель называется...**

- а. макроцикл;
- б. мезоцикл;
- в. микроцикл;
- г. период.

**6. Если во время выполнения теста метание мяча на дальность спортсмен переходит контрольную линию зоны разбега, то...**

- а. ему разрешается сделать дополнительный бросок;
- б. результат засчитывается;
- в. результат не засчитывается;
- г. судья поднимает белый флаг.

**7. При выполнении прыжка в длину с разбега прыжок не засчитывается если спортсмен... Отметьте все позиции. Ответ запишите цифрами в бланке ответов.**

- 1. выполнил отталкивание сбоку от бруска;
- 2. не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;
- 3. оттолкнулся одной ногой от бруска, не заступив за линию измерения и приземлился в яму с песком;
- 4. после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- 5. после совершения прыжка возвратился из прыжковой ямы вперед или в сторону;
- 6. при отталкивании допустил заступ или наступил на линию измерения;
- 7. при прыжке применил любую форму сальто.

**Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)**

8. *Расположите в последовательности воздействия (от меньшего к большему) специальные средства закаливания организма человека:*

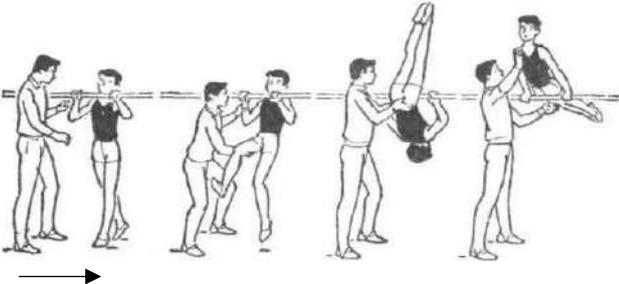
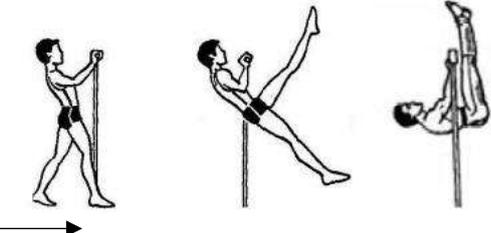
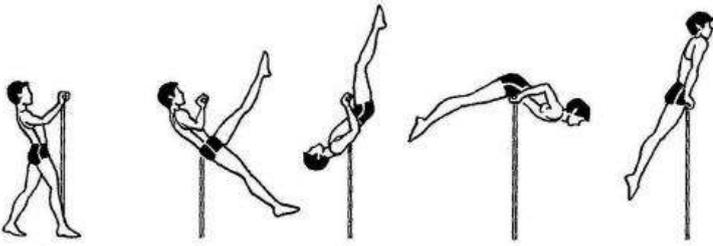
1. воздушные и солнечно-воздушные ванны;
2. влажные обтирания;
3. контрастный душ с перепадом температуры от 3 до 10 градусов С;
4. купание в ледяной воде (моржевание);
5. обливание водой температурой + 32-градуса С.

**Задание на описание гимнастических положений и выбор алгоритма действий**

9. *В бланке ответов:*

9.1. *Опишите в соответствии с гимнастической терминологией представленный на рисунке гимнастический элемент.*

9.2. *Установите последовательность подводящих упражнений, изображенных на рисунках, при обучении выполнению данного гимнастического элемента. Ответ запишите цифрами.*

1.	
2.	
3.	
4.	

### Задания в открытой форме

10. На церемонии открытия Игр XVIII Олимпиады в 1964 году знаменосец сборной СССР около 30 минут нес на вытянутой руке флаг своей страны. Укажите имя и фамилию знаменосца сборной СССР и место проведения этого события.

11. Назовите виды спорта в которых Николай Александрович Панин-Коломенкин выступал на Олимпийских играх.

12. Укажите способ плавания, старт которого во время соревнований производится из воды.

13. Укажите название изображенного на рисунке лыжного хода.



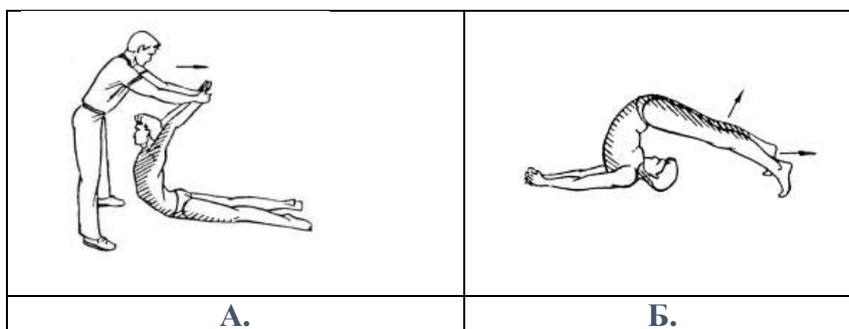
14. В бланк ответов запишите пропущенное слово.

В соревнованиях по лыжным гонкам при использовании ручного хронометража финишное время фиксируется в момент, когда \_\_\_\_\_ спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

15. Запишите пропущенные слова в тексте песни «Герои спорта». Ответы запишите в бланк ответов напротив соответствующей цифры.

Шествуй на ..... (1) гордо, к солнечной стремись награде,  
Ради красоты ..... (2), .....(3) своей ради.  
Надо побеждать .....(4), надо жить на свете ярко!  
Сложат и о нас песни, – будет небесам жарко!

16. Укажите виды проявления гибкости, в упражнениях, представленных на рисунках. Ответ словами запишите в бланк ответов.



### Задание на соответствие

17. Установите соответствие между приемом пищи в разные периоды дня и энергетической ценностью рациона питания. Обратите внимание, что даны лишние показатели. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

	Прием пищи		Количественное распределение энергетической ценности дневного пищевого рациона питания (%)
А	завтрак	1	5
Б	обед	2	15
В	полдник	3	25
Г	ужин	4	35

### Задание-кроссворд

18. Решите кроссворд.

По вертикали.

1. Способ спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременными, симметричными движениями рук и ног в горизонтальной плоскости.
2. Свободный защитник в волейболе, который не выполняет подачу мяча.
3. Дисциплина лыжного фристайла, представляющая собой спуск на специальных горных лыжах по бугристому склону с обязательным исполнением двух прыжков.
5. Штрафной бросок в хоккее.
6. Спортивное судно, в котором гребец сидит лицом вперед по ходу движения и использует весло с двумя лопастями.
9. Дисциплина лыжных гонок, в которой спортсмен первую часть дистанции бежит классическим стилем, а вторую – коньковым.

По горизонтали.

4. Одна из систем активной защиты в игровых видах спорта, связанная с плотной индивидуальной опекой соперника по всему полю.
7. Средняя, заметно утолщенная часть лыжи, на которую ставится крепление.
8. Расстояние от старта до финиша.
10. Прибор для измерения кожно-жировых складок у человека.

19. На основании представленных данных физического развития выберите необходимые и рассчитайте следующие показатели: **жизненный индекс (ЖИ);** **весоростовой индекс (ВРИ);** **индекс Эрисмана (ИЭ);** **индекс кистевой силы (ИКС).** **Формулы, решения и ответы с указанием единиц измерения запишите в таблицу бланка ответа. Ответ округлите до целых единиц.**

	Показатели, единицы измерений	
1.	Артериальное давление (АД), мм рт. ст.	120/70
2.	Динамометрия кисти (ДК), кг	34
3.	Длина тела стоя (ДТ), см	172
4.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	3900
5.	Масса тела (МТ), кг	65
6.	Окружность грудной клетки (пауза) (ОГК), см	87
7.	Окружность грудной клетки (вдох) (ОГК вд.), см	95
8.	Окружность грудной клетки (выдох) (ОГК, выд.), см	85

**Вы выполнили задание! Поздравляем!**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2023 ГОДА

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. 9.1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9.2. \_\_\_\_\_

10. Имя и фамилия знаменосца \_\_\_\_\_

Место (город) проведения \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

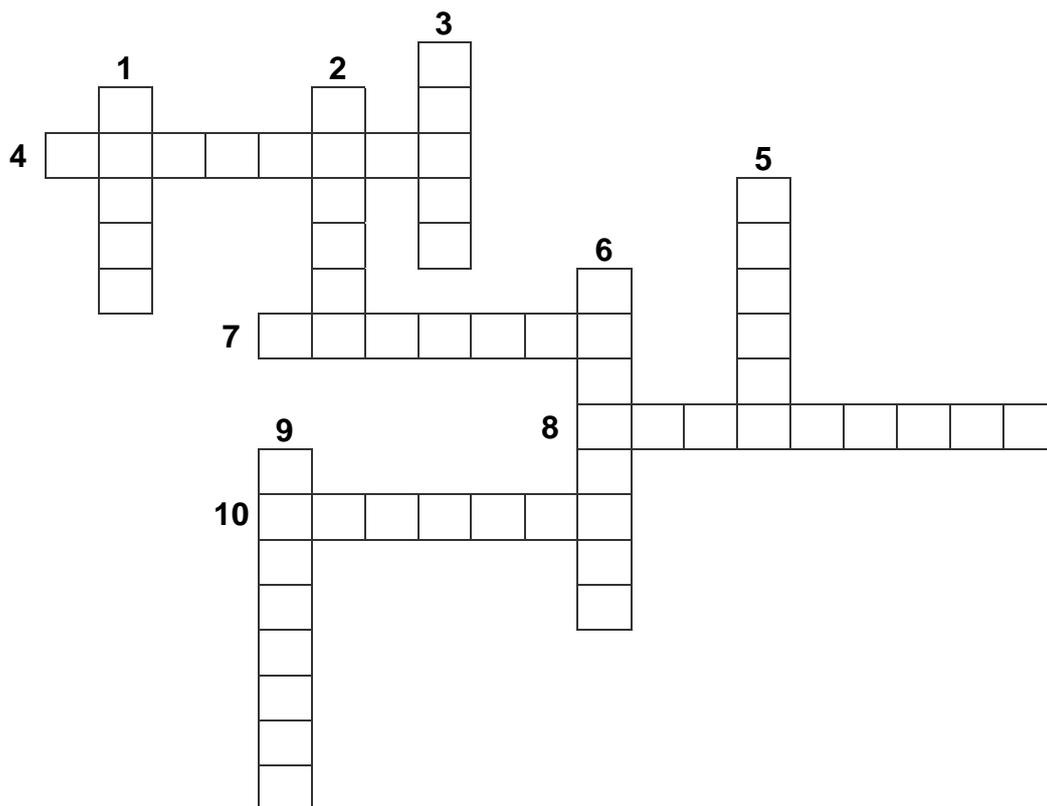
16. А. \_\_\_\_\_ Б. \_\_\_\_\_

17.

А	Б	В	Г

Код/шифр участника \_\_\_\_\_

18.



19.

показатель	формула	расчёты	ответ	единицы измерения
ЖИ				
ВРИ				
ИЭ				
ИКС				

Оценка \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Расшифровка подписи

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_