

ШЭ101

**Школьный этап  
Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре  
2022 – 2023 учебного года**

ученика (цы) 10 класса

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»  
(наименование ОУ)

Борисовский район  
(город, район)

Серверцевой Анны Александровны

(фамилия, имя, отчество в родительном падеже)

К олимпиаде подготовил (а)

Лесняк Дмитрий Игоревич  
(фамилия, имя, отчество учителя)

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Теоретический тур

Время выполнения заданий **45** минут

Максимальное количество баллов – **20**: с 1 по 12 вопрос – **0,5** баллов,  
с 13 по 14 вопрос – **1** балл, с 15 по 20 вопрос – **2** балла.

### Задания в закрытой форме

*Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.*

**1. Когда проходили XXXII Олимпийские игры в Токио (Япония)?**

- а. В 2018 г
- б. В 2019 г
- в. В 2020 г
- г. В 2021 г

**2. Как назывался стайерский бег, представленный в спортивной программе Олимпийских игр древности?**

- а. диалос
- б. делиходром
- в. пентатлон
- г. кальпа

**3. В каком городе проходили первые Олимпийские игры современности?**

**Определите по фотографиям правильный ответ.**



а.



б.



в.



г.

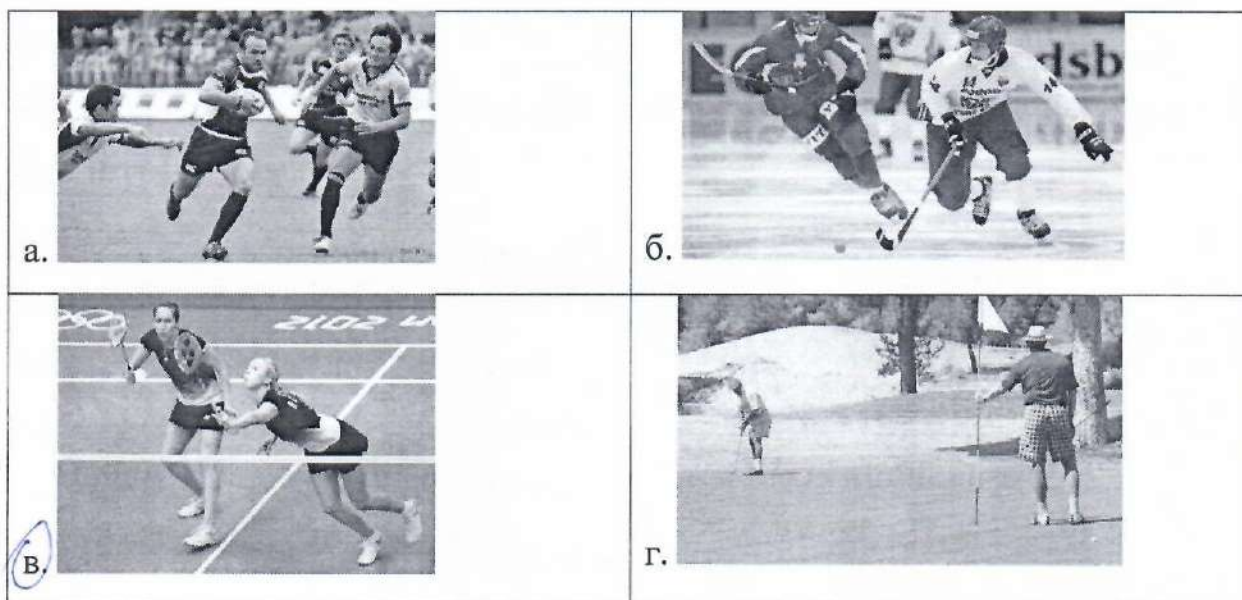
**4. Отметьте элемент акробатики, который не выполняется на уроках гимнастики у юношей в 10-11 классе.**

- а. мост из положения стоя
- б. переворот в сторону
- в. кувырок вперед прыжком
- г. стойка на лопатках

**5. Если ЧСС после выполнения 10-минутного комплекса упражнений составляет 150 ударов в минуту, то можно сделать вывод, что упражнения были направлены на:**

- а. разминку перед основной частью;
- б. на восстановление после нагрузки;
- в. на развитие общей выносливости;
- г. на развитие специальной (скоростно-силовой выносливости).

6. Найдите вид спорта, который относится к олимпийским.



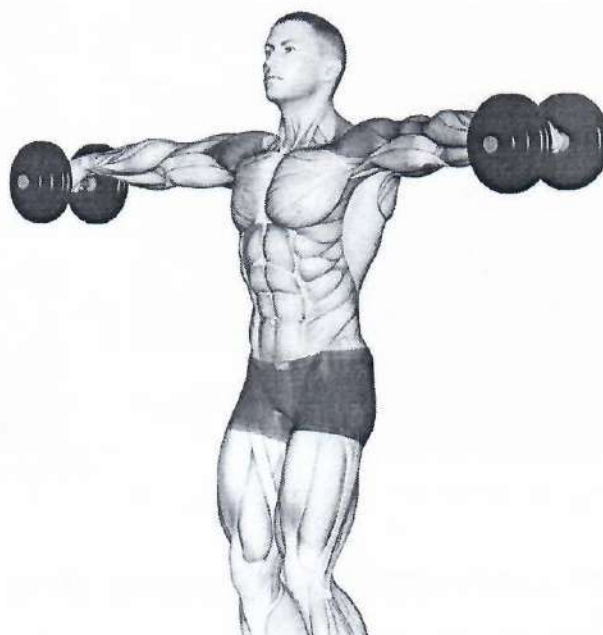
7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вверх, а стопы носком наружу обозначаются как...

- а. антагонисты;
- б. синергисты;
- в. пронаторы;
- г. супинаторы.

8. При выполнении кувырка назад ошибкой является...

- а. удерживание плотной группировки до касания шей мата при перекате назад;
- б. разгибание рук до касания ногами мата;
- в. максимальное выпрямление шеи во время переката назад;
- г. опора на руки за плечами.

9. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?



- а. трицепс
- б. дельтовидная
- в. трапецевидная
- г. бицепс

10. Что из перечисленного является испытанием комплекса ГТО на возрастной ступени 16-17 лет для девушек?

- а. бег 3000 м
- б. бег 5000 м по пересеченной местности
- в. бег 3 км на лыжах
- г. бег 5 км на лыжах

11. Какой показатель не характеризует быстроту:

- а. время двигательной реакции;

б. скорость одиночного движения;

в. ритм движений;

г. частота движений.

**12. Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:**

а. мышечной эластичностью;

б. динамической гибкостью;

в. статически-активной гибкостью;

г. статически-пассивной гибкостью.

#### Задания открытого типа

13. При изучении техники плавания спортивными способами используется \_\_\_\_\_ метод. *Ответ запишите в бланк ответа.*

14. Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины?\_. *Ответ запишите в бланк ответа.*

15. В настоящее время всё более актуальными становятся самостоятельные занятия физическими упражнениями. Чтобы грамотно организовать свои занятия, необходимо знать, какие функциональные показатели соответствуют развитию тех или иных функциональных возможностей.

В таблице представлены в левой колонке функциональные возможности человека, а в правой — функциональные показатели, соответствующие развитию тех или иных возможностей. Соотнесите функциональные возможности человека с показателем, характеризующим зону мощности физической нагрузки, способствующей развитию данной возможности.

Функциональные возможности человека	Функциональный показатель (ЧСС, к-во за 1 мин)
А) общая выносливость	1) 120-140 ударов/мин
Б) специальная выносливость	2) 140-160 ударов/мин
В) активный отдых и разминка	3) 160-180 ударов/мин
Г) скоростные и силовые возможности	4) более 180 ударов/мин

Номера функциональных показателей запишите под буквой в бланке ответов.

**16. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**

1. Разучивание. . . 2, 1, 3, 4
2. Ознакомление.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

Впишите в бланк ответа номера этапов в нужной последовательности через запятую.

**17. О каком упражнении идёт речь?**

*бросание снаряда*

1. разбег,
2. удержание снаряда,
3. финальное усилие,
4. сохранение равновесия,
5. отведение снаряда.

В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий.

18. Запишите в бланке ответов названия спортивных способов плавания, изображённых на картинках (через запятую). Напишите букву, которой обозначен самый быстрый способ плавания.



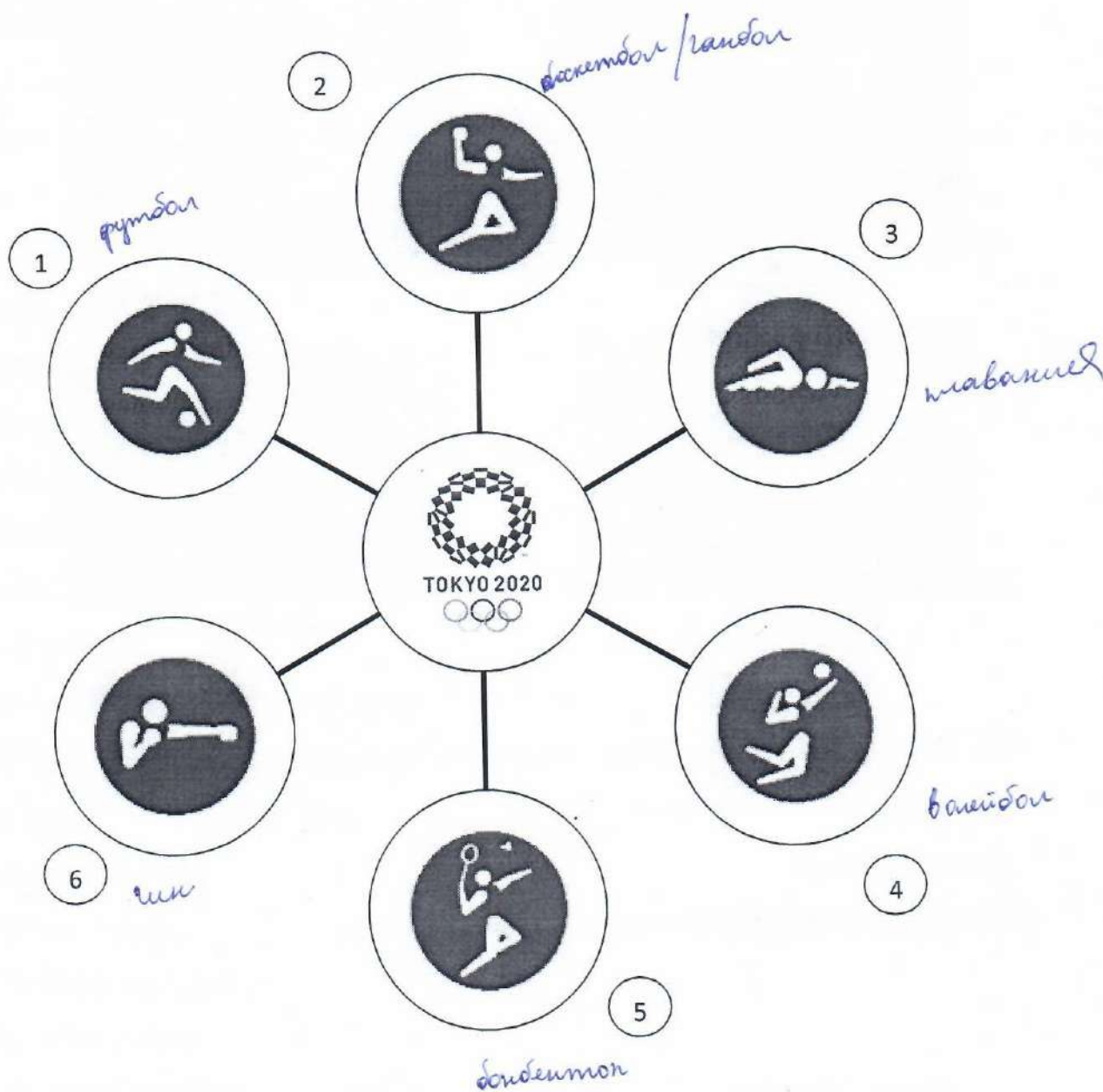
19. Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие нормативы V ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу общую выносливость?

Ответ запишите в бланке ответов через запятую.



20. Задание «Олимпийская ромашка». Рассмотрите пиктограммы ТОКИО-2020 и запишите названия видов спорта в бланке ответов.

За ошибку считается, если название не написано или написано неправильно.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Максимальное количество баллов – 20 баллов: с 1 по 12 вопрос – 0,5 баллов, с 13 по 14 вопрос – 1 балл, с 15 по 20 вопрос – 2 балла.

№ вопроса	Варианты ответов											
	А	Б	В	Г								
1			✓									
2		✓										
3		✓										
4	✓											
5			✓									
6		✗	✓									
7			✓									
8		✓										
9		✓										
10	✗			✓								
11		✓										
12		✓										
13	При изучении техники плавания спортивными способами используется _____ <u>дохательный</u> _____ метод.											
14	Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины? _____ <u>волейбол</u> _____.											
15	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>4</td> </tr> </table>				А	Б	В	Г	2	3	1	4
А	Б	В	Г									
2	3	1	4									

0  
0,5  
0,5  
0,5  
0,5  
0,5  
0,5  
0  
0  
0,5  
0  
0  
0,5  
0  
0  
0  
0,5  
0  
1  
2

16	2, 1, 3, 4	2																																																																																				
17	<del>бросание</del> меткость, <sup>метание</sup> бросание снаряда.	2																																																																																				
18	а) <del>кросс</del> кросс б) бросок в) на шине г) <sup>а</sup> баттерфляй	0,5																																																																																				
19																																																																																						
20	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Ф</td> <td>У</td> <td>Т</td> <td>Б</td> <td>О</td> <td>Л</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Л</td> <td>А</td> <td>К</td> <td>У</td> <td>Б</td> <td>О</td> <td>Л</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>П</td> <td>Л</td> <td>А</td> <td>В</td> <td>А</td> <td>И</td> <td>И</td> <td>Е</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Б</td> <td>О</td> <td>И</td> <td>Е</td> <td>А</td> <td>Б</td> <td>О</td> <td>Л</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Б</td> <td>А</td> <td>К</td> <td>Б</td> <td>Е</td> <td>Н</td> <td>Т</td> <td>О</td> <td>Н</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Б</td> <td>О</td> <td>К</td> <td>С</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1.	Ф	У	Т	Б	О	Л								2.	Л	А	К	У	Б	О	Л							3.	П	Л	А	В	А	И	И	Е						4.	Б	О	И	Е	А	Б	О	Л						5.	Б	А	К	Б	Е	Н	Т	О	Н					6.	Б	О	К	С										2
1.	Ф	У	Т	Б	О	Л																																																																																
2.	Л	А	К	У	Б	О	Л																																																																															
3.	П	Л	А	В	А	И	И	Е																																																																														
4.	Б	О	И	Е	А	Б	О	Л																																																																														
5.	Б	А	К	Б	Е	Н	Т	О	Н																																																																													
6.	Б	О	К	С																																																																																		

135