

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.
Физическая культура. 2021-2022 уч. г. 9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком году состоялась самая первая кругосветная эстафета олимпийского огня?

- + А) 2004 г.
- Б) 1968 г.
- В) 1976 г.
- Г) 1948 г.

3

2. В каком необычном виде плавания соревновались участники Олимпийских игр 1900 г., проходивших в Париже?

- А) плавание против течения
- + Б) плавание с препятствием
- В) плавание с грузом
- Г) плавание с аквалангом

3

3. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организмов физической нагрузке?

- А) при помощи пробы Штанге
- Б) используя пробу Генчи
- + В) с помощью теста Руфье
- Г) с помощью теста Шаповаловой

3

4. Какова длина трассы у спортсменов – биатлонистов, как среди женщин, так и среди мужчин в гонке преследования?

- + А) 10 км и 12,5 км
- Б) 7,5 км и 12,5 км
- В) 5 км и 7,5 км
- Г) 7,5 км и 10 км

3

5. Кто был первым олимпийским чемпионом из Московской области?

- А) фехтовальщик Марк Ракитов
- Б) штангист Виктор Куренцов
- + В) стрелок Анатолий Богданов
- Г) легкоатлет Витольд Креер

3

6. Применение специальных психофизиологических техник, способствующих снятию нервно-мышечного напряжения, называют...

- А) ретардация
- Б) рекреация
- В) реинкарнация
- + Г) релаксация

3

7. Раздражительность, отек нижних конечностей, кровоточивость десен в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- А) витамина А
- Б) витамин В 1
- + В) витамин С
- Г) витамин D

3

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- А) возвращения в исходное положение после наклона
- Б) прогибания туловища назад
- + В) вращений и поворотов тела
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

3

9. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...

- А) кондиции
- Б) способности
- + В) локомоции
- Г) моторные функции

3

10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- + А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) последовательно включать в работу разные мышечные группы
- В) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп
- Г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов

3

11. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО 4 и 5 ступени необходимо выполнить ... нормативов.

- А) 8, 7, 9
- + Б) 9, 8, 7
- В) 7, 6, 5
- Г) 11, 10, 9

3

12. Укажите фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является обладателем «Золотого мяча»

- А) Р. Дасаев
- Б) И. Акинфеев
- + В) Л. Яшин
- Г) С. Черчесов

3

13. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- + В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

3

Задания в открытой форме

14. Управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах, называется боб

3

15. Основным техническим элементом в плавании является гребок

3

16. Кому посвящен фильм режиссера Н. Лебедева «Легенда № 17»? В. Варналову

17. Как назывался двойной бег на дистанции 2 стадии на Олимпийских играх древней Греции диалос

3

18. Кто является министром спорта РФ в настоящее время? В. Матвишин

19. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, 3 заскок

3

закрывающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется _____

20. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называется тренировка 3

21. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий обозначается как смелость 3

22. Полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающих нарушение функции сустава называют вывих 3
Задание на установление правильной последовательности

23. «Ловкость» - это

1. движениями
2. способностью
3. сложными
4. быстро
5. овладевать

3

2	4	5	3	1
---	---	---	---	---

Задания «на соответствие»

24. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении. 3

	Вещества	Продукты питания
1) белки	В	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Г	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	Б	В) рыба, мясо
4) кальций	А	Г) семена подсолнечника

25. Установите соответствие между видами соревнований и их официальным названием 3

Вид соревнований	Спортивное мероприятие
1) Комплексные спортивные соревнования по видам спорта, не включенные в программы Олимпийских игр и зимних олимпийских игр, проводимые с 1998 года называются ...	А) Игры региональные
2) Комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, проводимые один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФISУ) называются ...	Б) Всемирные игры
3) Комплексные спортивные соревнования с участием спортивных команд определенного географического региона, проводятся под патронажем МОК: Боливарские, Средиземноморские и стран Карибского моря; стран Восточной Азии и др.	В) Универсиада или студенческие игры

26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций 3

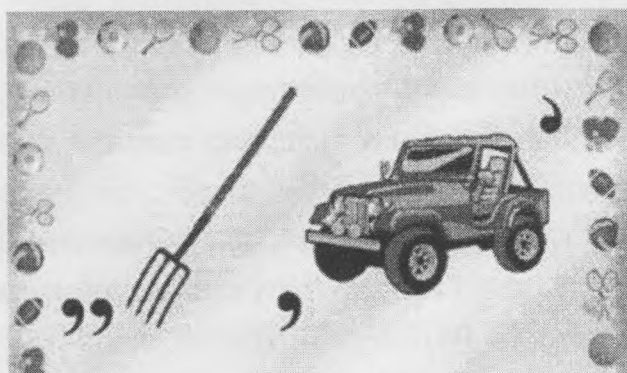
Федерация	Виды спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) легкая атлетика
4) ИААФ	Г) фигурное катание
5) ИСУ	Д) футбол

Задание, связанное с перечислением

27. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния 5
масса тела (вес), частота пульса, частота дыхания
пульс.

Задание – ребус

28. Решите ребус 5



29. Решите ребус 5



Задание – задача

30. Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 175 см и массу тела 73 кг, его весоростовой индекс равен 417 (г/см).
Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 173 см и массу тела 51 кг, его весоростовой индекс равен 294 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:
$$ВРИ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

Решение: 1) П.к. 417 > 400, то ученик А имеет избыточную массу тела.
2) П.к. 294 < 300, то ученик Б имеет недостаток массы тела.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.
Физическая культура. 2021-2022 уч. г. 9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком году состоялась самая первая кругосветная эстафета олимпийского огня?
+А) 2004 г.
Б) 1968 г.
В) 1976 г.
Г) 1948 г.
2. В каком необычном виде плавания соревновались участники Олимпийских игр 1900 г., проходивших в Париже?
А) плавание против течения
+Б) плавание с препятствием
В) плавание с грузом
Г) плавание с аквалангом
3. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?
А) при помощи пробы Штанге
Б) используя пробу Генчи
+В) с помощью теста Руфье
Г) с помощью теста Шаповаловой
4. Какова длина трассы у спортсменов – биатлонистов, как среди женщин, так и среди мужчин в гонке преследования?
+А) 10 км и 12,5 км
Б) 7,5 км и 12,5 км
В) 5 км и 7,5 км
Г) 7,5 км и 10 км
5. Кто был первым олимпийским чемпионом из Московской области?
А) фехтовальщик Марк Ракитов
Б) штангист Виктор Куренцов
+В) стрелок Анатолий Богданов
Г) легкоатлет Витольд Креер
6. Применение специальных психофизиологических техник, способствующих снятию нервно-мышечного напряжения, называют...
А) ретардация
Б) рекреация
В) реинкарнация
+Г) релаксация
7. Раздражительность, отек нижних конечностей, кровоточивость десен в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...
А) витамина А
Б) витамин В 1
+В) витамин С
Г) витамин D

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- А) возвращения в исходное положение после наклона
- Б) прогибания туловища назад
- В) вращений и поворотов тела
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

9. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...

- А) кондиции
- Б) способности
- В) локомоции
- Г) моторные функции

10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется....

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) последовательно включать в работу разные мышечные группы
- В) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп
- Г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов

11. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО 4 и 5 ступени необходимо выполнить ... нормативов.

- А) 8, 7, 9
- Б) 9, 8, 7
- В) 7, 6, 5
- Г) 11, 10, 9

12. Укажите фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является обладателем «Золотого мяча»

- А) Р. Дасаев
- Б) И. Акинфеев
- В) Л. Яшин
- Г) С. Черчесов

13. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

Задания в открытой форме

14. Управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах, называется боб

15. Основным техническим элементом в плавании является ребок.

16. Кому посвящен фильм режиссера Н. Лебедева «Легенда № 17»? В. Капустин.

17. Как назывался двойной бег на дистанции 2 стадии на Олимпийских играх древней Греции диакон

18. Кто является министром спорта РФ в настоящее время? Матвишин.

19. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, дасион

закрывающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется _____

20. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называется _____

21. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий обозначается как _____

22. Полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающих нарушение функции сустава называют _____

Задание на установление правильной последовательности

23. «Ловкость» - это

1. движениями
2. способностью
3. сложными
4. быстро
5. овладевать

--	--	--	--	--

Задания «на соответствие»

24. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

25. Установите соответствие между видами соревнований и их официальным названием

Вид соревнований	Спортивное мероприятие
1) Комплексные спортивные соревнования по видам спорта, невключенные в программы Олимпийских игр и зимних олимпийских игр, проводимые с 1998 года называются ...	А) Игры региональные
2) Комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, проводимые один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) называются ...	Б) Всемирные игры
3) Комплексные спортивные соревнования с участием спортивных команд определенного географического региона, проводятся под патронажем МОК: Боливарские, Средиземноморские и стран Карибского моря; стран Восточной Азии и др.	В) Универсиада или студенческие игры

26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций

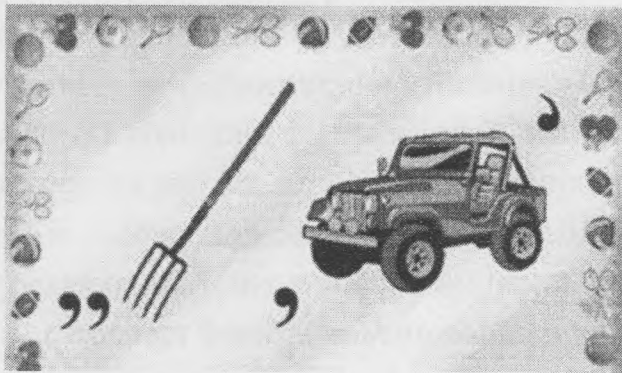
Федерация	Виды спорта
1) ФИБА δ	А) плавание
2) ФИФА δ	Б) баскетбол
3) ФИНА δ	В) легкая атлетика
4) ИААФ ъ	Г) фигурное катание
5) ИСУ 2	Д) футбол

Задание, связанное с перечислением

27. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния
масса тела, частота лёгких, частота дыхания, пульс.

Задание – ребус

28. Решите ребус



мотель

29. Решите ребус



медаль

Задание – задача

30. Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 175 см и массу тела 73 кг, его весоростовой индекс равен 417 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 173 см и массу тела 51 кг, его весоростовой индекс равен 294 (г/см).

Расчеты проводились по формуле: $ВРИ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

Решение:

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.
Физическая культура. 2021-2022 уч. г. 9-11 классы

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком году состоялась самая первая кругосветная эстафета олимпийского огня?

- А) 2004 г.
- Б) 1968 г.
- В) 1976 г.
- Г) 1948 г.

3

2. В каком необычном виде плавания соревновались участники Олимпийских игр 1900 г., проходивших в Париже?

- А) плавание против течения
- † Б) плавание с препятствием
- В) плавание с грузом
- Г) плавание с аквалангом

3

3. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организмов физической нагрузке?

- А) при помощи пробы Штанге
- Б) используя пробу Генчи
- † В) с помощью теста Руфье
- Г) с помощью теста Шаповаловой

3

4. Какова длина трассы у спортсменов – биатлонистов, как среди женщин, так и среди мужчин в гонке преследования?

- † А) 10 км и 12,5 км
- Б) 7,5 км и 12,5 км
- В) 5 км и 7,5 км
- Г) 7,5 км и 10 км

3

5. Кто был первым олимпийским чемпионом из Московской области?

- А) фехтовальщик Марк Ракитов
- Б) штангист Виктор Куренцов
- † В) стрелок Анатолий Богданов
- Г) легкоатлет Витольд Креер

3

6. Применение специальных психофизиологических техник, способствующих снятию нервно-мышечного напряжения, называют...

- А) ретардация
- Б) рекреация
- В) реинкарнация
- † Г) релаксация

3

7. Раздражительность, отек нижних конечностей, кровоточивость десен в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- А) витамина А
- Б) витамин В 1
- † В) витамин С
- Г) витамин D

3

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- А) возвращения в исходное положение после наклона
- Б) прогибания туловища назад
- В) вращений и поворотов тела
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

9. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...

- А) кондиции
- Б) способности
- + В) локомоции
- Г) моторные функции

10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется....

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) последовательно включать в работу разные мышечные группы
- В) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп
- Г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов

11. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО 4 и 5 ступени необходимо выполнить ... нормативов.

- А) 8, 7, 9
- + Б) 9, 8, 7
- В) 7, 6, 5
- Г) 11, 10, 9

12. Укажите фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является обладателем «Золотого мяча»

- А) Р. Дасаев
- Б) И. Акинфеев
- + В) Л. Яшин
- Г) С. Черчесов

13. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- + В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

Задания в открытой форме

14. Управляемый цельнометаллический снаряд, используемый в соревнованиях на специальных ледовых трассах, называется боб

15. Основным техническим элементом в плавании является гребок

16. Кому посвящен фильм режиссера Н. Лебедева «Легенда № 17»? Тармачеву

17. Как назывался двойной бег на дистанции 2 стадии на Олимпийских играх древней Греции диаклон

18. Кто является министром спорта РФ в настоящее время? Матвиенко

19. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, заслон

закрывающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к
 опекаемому им игроку называется заслон

20. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения
 качества соревновательной деятельности называется тренировка

21. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и
 трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий
 обозначается как _____

22. Полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающих
 нарушение функции сустава называют _____

Задание на установление правильной последовательности

23. «Ловкость» - это

1. движениями
2. способностью
3. сложными
4. быстро
5. овладевать

--	--	--	--	--

Задания «на соответствие»

24. Установите соответствие между продуктами питания и веществами,
 преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

25. Установите соответствие между видами соревнований и их официальным
 названием

Вид соревнований	Спортивное мероприятие
1) Комплексные спортивные соревнования по видам спорта, невключенные в программы Олимпийских игр и зимних олимпийских игр, проводимые с 1998 года называются ...	А) Игры региональные
2) Комплексные спортивные соревнования, проводимые один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) называются ...	Б) Всемирные игры
3) Комплексные спортивные соревнования с участием спортивных команд определенного географического региона, проводятся под патронажем МОК: Боливарские, Средиземноморские и стран Карибского моря; стран Восточной Азии и др.	В) Универсиада или студенческие игры

26. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций

Федерация	Виды спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) легкая атлетика
4) ИААФ	Г) фигурное катание
5) ИСУ	Д) футбол

Задание, связанное с перечислением

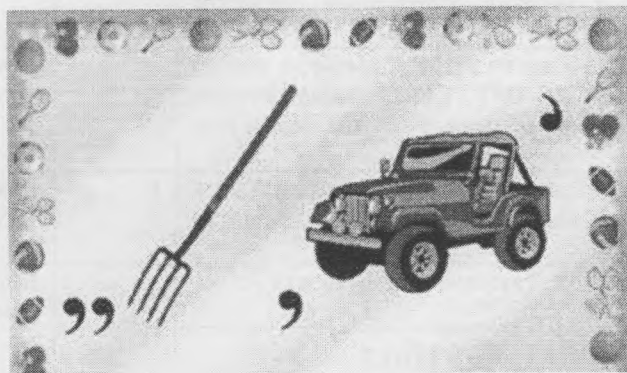
27. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния

масса тела, мышечная сила, пульс, частота дыхания, пульс

Задание – ребус

28. Решите ребус

Б мячи



29. Решите ребус

Б



Задание – задача

30. Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 175 см и массу тела 73 кг, его весоростовой индекс равен 417 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 173 см и массу тела 51 кг, его весоростовой индекс равен 294 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:
$$ВРИ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$

7

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

Решение: