

**Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2024 – 2025 учебный год
9 – 11 класс**

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 6 групп:

1. *Задания в закрытой форме №№ 1-10*, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания 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.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 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 в открытой форме №№ 11-17*, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение разборчиво вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

3. *Задание с иллюстрациями № 18-19.*

4. *Задание с выбором правильной последовательности № 20.*

5. *Задание на выбор верных позиций № 21*

4. *Задание на установление соответствия № 22.*

6. *Задание-задача № 23.*

Время выполнения заданий – 45 минут.

Все записи ответов должны быть разборчивы.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Если в ответе содержатся орфографические ошибки, исправления и зачеркивания то ответ считается НЕПРАВИЛЬНЫМ.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

9-11 класс

Задания в закрытой форме

1. Впервые советские фигуристы завоевали медали на зимних Олимпийских играх в Инсбруке в 1964 году. Первыми советскими чемпионами в парном катании стали...

- а. Людмила Белоусова и Олег Протопопов
- б. Тамара Москвина и Алексей Мишин.
- в. Татьяна Жук и Александр Гаврилов
- г. Татьяна Жук и Александр Горелик

2. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...

- а. белки и витамины;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и жиры;
- г. углеводы и минеральные элементы.

3. В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

- а. в волейболе;
- б. в вольной борьбе;
- в. в плавании;
- г. в спортивной гимнастике.

4. Самая короткая олимпийская дистанция бега с барьерами для мужчин равна ...

- а. 30 м
- б. 60 м
- в. 110 м
- г. 200 м

5. Под техникой физических упражнений понимают ...

- а. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- б. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- в. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

6. Основную часть занятия физическими упражнениями на уроке рекомендуется начинать с...

- а. воспитания выносливости.
- б. совершенствования гибкости.
- в. закрепления сформированных навыков.
- г. разучивания новых двигательных действий.

7. Выделяются три уровня ценностей здоровья...

- а. биологический, социальный, личностный;
- б. психологический, регуляторный, общественный;
- в. физиологический, познавательный, эстетический;
- г. физический, духовный, интеллектуальный.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. быстроту;
- б. выносливость;
- в. гибкость;
- г. координацию.

9. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся...

- а. кратковременно;
- в. обратно пропорционально;
- б. постоянно.
- г. прямо пропорционально;

10. Во время остановки игры в баскетболе, волейболе, хоккее, футболе, регби к судье может обращаться только...

- а. капитан команды;
- б. любой игрок команды;
- в. президент клуба;
- г. тренер команды.

Задания в открытой форме

11. Исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине» называется ...

12. Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиады называется...

13. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, называется. ...

14. Исходное положение для выполнения любого игрового действия в баскетболе: ноги врозь, слегка согнуты в коленях, вес тела распределен равномерно, руки слегка согнуты, называется ...

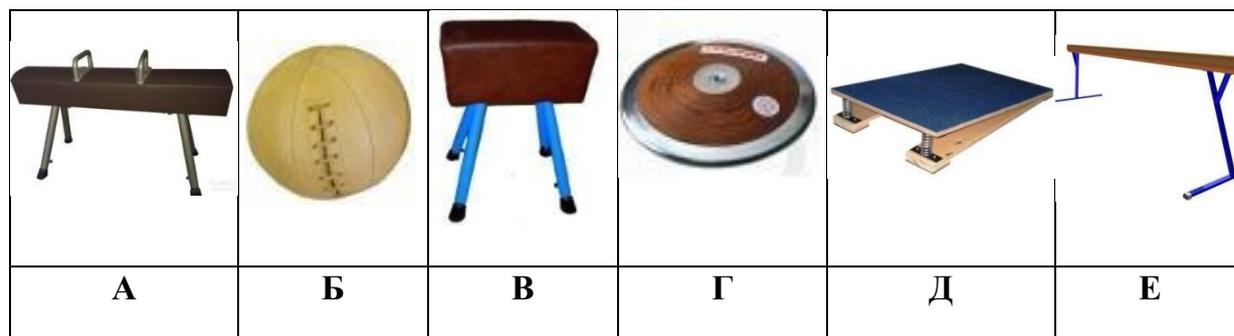
15. Поочередное перемещение игроков волейбольной команды на площадке по часовой стрелке при получении командой права на подачу называется ...

16. Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил в процессе медицинского обслуживания спортсмена должен нести...

17. Способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, обозначается как...

Задания с иллюстрациями

18. Напишите название спортивного инвентаря, представленных на рисунках.



19. Используя слова (словосочетания) из списка дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению, изображенному на рисунке. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. В списке слов (словосочетаний) больше, чем Вам потребуется для описания упражнения. Ответ словами запишите в бланке ответа.



вперёд
в стойку
присев
назад

в упор
из упора
кувырок
на лопатках

в основную стойку
лёжа
перекат
прогнувшись

Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

20. 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.

Задание на выбор верных позиций

21. Из представленного списка испытаний комплекса ВФСК ГТО IV ступени выберите обязательные испытания и испытания по выбору. Ответ цифрами запишите в бланк ответов в соответствующей строке.

1. Бег на 60 м.
2. Бег на 1500 м.
3. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).
4. Метание мяча весом 150 г.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
8. Плавание на 50 м.
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
11. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом.
12. Челночный бег 3x10 м.

Задание на установление соответствия

22. Сопоставьте вид упражнения с его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Виды упражнений		Определение
1	Корректирующие	А	Упражнения, копирующие отдельные элементы (части) движения или движение в целом
2	Имитационные	Б	Двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений
3	Подводящие	В	Упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации и с целью профилактики дефектов осанки

Задание-задача

23. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 82 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 75% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.

Вы выполнили задание!

Поздравляем!