

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2023 – 2024 учебный год
по предмету «Физическая культура»

9 – 11 классы (девушки)

Максимальная оценка – 80 баллов
Время выполнения заданий - 1 академический час (45 минут)

I. Задания в закрытой форме

Задания с 1 по 13 с выбором одного правильного ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

1. В баскетболе запрещены:

- а). Игра руками
- б) Игра под кольцом
- в) Игра ногами**
- г) Броски в кольцо

2. В какой из частей решаются задачи урока по физической культуре?

- а) в подготовительной
- б) в основной**
- в) в заключительной
- г) в каждой из частей

3. Кто из россиян завоевал первые золотые медали в фигурном катании?

- а) Евгения Тарасова, Владимир Морозов
- б) Людмила Белоусова, Олег Протопопов**
- в) Ирина Роднина, Алексей Уланов
- г) Марина Черкасова, Сергей Шахрай

4. Выберите год, когда плавание впервые было включено в программу Олимпийских игр:

- а) 1896**
- б) 1908
- в) 1912
- г) 1947

5. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?

- а) Гимнастика**
- б) Футбол
- в) Гребля
- г) Баскетбол

6. Кому принадлежит выражение «В здоровом теле — здоровый дух»?

- а) И.П. Павлов
- б) Ювенал**
- в) Майк Тайсон
- г) Аристотель

7. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;**
- в) гигиенические факторы, физические упражнения;
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

8. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин?

- а) 2м 24см**
- б) 2м 25см
- в) 2м 27см
- г) 2м 20см

9. Характерными признаками двигательного умения являются...

- а) слитность движений
- б) контроль каждого движения, нестабильность действия**
- в) прочность запоминания
- г) автоматизированность управления двигательными действиями

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) **нагрузкой.**

11. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 15 очков?

- а) регби
- б) гольф
- в) теннис**
- г) бейсбол

12. Определите формы проявления быстроты движений

1. скорость одиночного движения
2. время двигательной реакции
3. динамическая устойчивость тела
4. статическая устойчивость тела
5. частота движений
6. точность движений

- а)134;
- б)125;
- в)346;
- г)135

13. Объективной оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО)
- в) время поддержания заданной активности**
- г) максимальное потребление кислорода

Задания с 14 по 19 с выбором нескольких правильных ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

14. Круговая тренировка - это ... (отметить все позиции)

- а) бег по дорожке стадиона или манежа
- б) серийно-интервальное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц
- в) повторный бег на 1 круг с отдыхом
- г) непрерывное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

15. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- а) большим объёмом и умеренной интенсивностью;
- б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

16. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

- а) химическими процессами;
- б) биологическими процессами;
- в) физическими процессами;

17. Рекомендованные элементы системы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом включают (отметить все позиции)

- а) педагогический контроль
- б) антропометрические методы
- в) медицинский контроль
- г) ведение дневника тренировок

18. В этих спортивных играх количество выходов игрока на замену не ограничено (отметить все позиции)

- а) хоккей
- б) футбол
- в) баскетбол
- г) волейбол

19. Какие из приведённых факторов отрицательно влияют на проявление человеком гибкости? (отметить все позиции)

- а) правильно проведенная разминка
- б) высокий уровень развития силы
- в) состояние утомления
- г) высокая температура окружающей среды

Максимальное возможное количество баллов за задание в закрытой форме – 50 баллов.

II. Задания в открытой форме

Задания в открытой форме Задания, в которых необходимо завершить высказывание, 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 ответов.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слов оценивается как неверный.

Максимальное возможное количество баллов за задание – 10 баллов.

20. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека

Здоровье

21. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и **двигательная активность**

22. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности **Гиподинамия**

23. Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных **упражнений** для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям **Разминка**

24. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки **Самоконтроль**

III. Задания на установление соответствия

Максимальное возможное количество баллов за задание – 14 баллов.

25. Установите соответствие между степенью ГТО и возрастом испытуемых

1) 4 степень	а) мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно
2) 6 степень	б) мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
3) 8 степень	в) мужчины и женщины 70 лет и старше.
4) 3 степень	г) мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно
5) 9 степень	д) юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс)
6) 11 степень е	е) мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно

Запишите свой ответ в таблицу ниже

1	2	3	4	5	6
д	е	а	г	б	в

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.

26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами 4 соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований).

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

Запишите свой ответ в таблицу ниже

1	2	3	4	5	6	7	8
б	г	д	е	в	з	а	ж

IV. Задание, предполагающее перечисление

(За каждую правильную позицию 1 балл. Максимальный балл – 6)

27. «Положение о соревнованиях» включает следующие разделы:

Запишите свой ответ ниже

СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ;
УЧАСТНИКИ;
ПРОГРАММА;
ФИНАНСИРОВАНИЕ;
СУДЕЙСТВО;
НАГРАЖДЕНИЕ

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

2023 – 2024 учебный год
по предмету «Физическая культура»

9 – 11 классы (юноши)

Максимальная оценка – 84 балла
Время выполнения заданий - 1 академический час (45 минут)

II. Задания в закрытой форме

Задания с 1 по 13 с выбором одного правильного ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

1. Где проводились первые зимние олимпийские игры?

- а) США
- б) Швейцария
- в) Франция**
- г) Германия

2. В какой из частей решаются задачи урока по физической культуре?

- а) в подготовительной
- б) в основной**
- в) в заключительной
- г) в каждой из частей

3. Кто из россиян завоевал первые золотые медали в фигурном катании?

- а) Евгения Тарасова, Владимир Морозов
- б) Людмила Белоусова, Олег Протопопов**
- в) Ирина Роднина, Алексей Уланов
- г) Марина Черкасова, Сергей Шахрай

4. Выберите год, когда плавание впервые было включено в программу Олимпийских игр:

- а) 1896**
- б) 1908
- в) 1912
- г) 1947

5. Кто из советских футболистов был признан первым лучшим футболистом Европы?

- а) Лев Яшин.**
- б) Эдуард Стрельцов.
- в) Игорь Нетто.
- г) Олег Блохин.

6. Кому принадлежит выражение «В здоровом теле — здоровый дух»?

- а) И.П. Павлов
- б) Ювенал**
- в) Майк Тайсон
- г) Аристотель

7. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) гигиенические факторы, физические упражнения;
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

8. Легкоатлетическое десятиборье включает следующие виды:

- а) бег на 100, 400, 1500 м и 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, метание диска и копья
- б) бег на 100, 400, 1500 м, бег с препятствиями 2000 м, 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, толкание ядра, метание диска
- в) бег на 100, 400, 1500 м и 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья
- г) бег на 100, 400, 1500 м и 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, толкание ядра, метание диска и копья

9. Характерными признаками двигательного умения являются...

- а) слитность движений
- б) контроль каждого движения, нестабильность действия
- в) прочность запоминания
- г) автоматизированность управления двигательными действиями

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

11. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 15 очков?

- а) регби
- б) гольф
- в) теннис
- г) бейсбол

12. Определите формы проявления быстроты движений

- 1. скорость одиночного движения
 - 2. время двигательной реакции
 - 3. динамическая устойчивость тела
 - 4. статическая устойчивость тела
 - 5. частота движений
 - 6. точность движений
- а)134;
 - б)125;
 - в)346;
 - г)135

13. Объективной оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО)
- в) время поддержания заданной активности
- г) максимальное потребление кислорода

Задания с 14 по 19 с выбором нескольких правильных ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

14. Круговая тренировка - это ... (отметить все позиции)

- а) бег по дорожке стадиона или манежа
- б) серийно-интервальное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц
- в) повторный бег на 1 круг с отдыхом
- г) непрерывное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

15. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- а) большим объёмом и умеренной интенсивностью;
- б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

16. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

- а) химическими процессами;
- б) биологическими процессами;
- в) физическими процессами;

17. Рекомендованные элементы системы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом включают (отметить все позиции)

- а) педагогический контроль
- б) антропометрические методы
- в) медицинский контроль
- г) ведение дневника тренировок

18. В этих спортивных играх количество выходов игрока на замену не ограничено (отметить все позиции)

- а) хоккей
- б) футбол
- в) баскетбол
- г) волейбол

19. Какие из приведённых факторов отрицательно влияют на проявление человеком гибкости? (отметить все позиции)

- а) правильно проведенная разминка
- б) высокий уровень развития силы
- в) состояние утомления
- г) высокая температура окружающей среды

Максимальное возможное количество баллов за задание в закрытой форме – 50 баллов.

II. Задания в открытой форме

Задания в открытой форме Задания, в которых необходимо завершить высказывание, 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 ответов.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слов оценивается как неверный.

Максимальное возможное количество баллов за задание – 10 баллов.

20. ГИГИЕНА – раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

21. ГТО – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

22. Работоспособность – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

23. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности. Развитие этой способности осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

24. Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

III. Задания на установление соответствия

Максимальное возможное количество баллов за задание – 14 баллов.

25. Установите соответствие между степенью ГТО и возрастом испытуемых

1) 4 степень	а) мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно
2) 6 степень	б) мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
3) 8 степень	в) мужчины и женщины 70 лет и старше.
4) 3 степень	г) мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно
5) 9 степень	д) юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс)
6) 11 степень е	е) мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно

Запишите свой ответ в таблицу ниже

1	2	3	4	5	6
д	е	а	г	б	в

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.

26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований).

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

Запишите свой ответ в таблицу ниже

10

1	2	3	4	5	6	7	8
б	г	д	е	в	з	а	ж

IV. Задание, предполагающее перечисление

(За каждую правильную позицию 1 балл. Максимальный балл – 6)

27. «Положение о соревновании» включает следующие разделы:

Запишите свой ответ ниже

СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ;

УЧАСТНИКИ;

ПРОГРАММА;

ФИНАНСИРОВАНИЕ;

СУДЕЙСТВО;

НАГРАЖДЕНИЕ

V. Задания с перечислениями или описаниями

(За каждую правильную позицию 1 балл. Максимальный балл – 4)

28. Перечислите амплуа игроков в футболе

Запишите свой ответ ниже

(Вратарь, Защитник, Полузащитник, Нападающий)