

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
Муниципальный этап
2023/ 2024 учебный год

9-11 классы

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: *«отметьте все позиции»*.

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы **вписывайте** в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпизма, правила, принятые МОК, называется:

- а. свод;
- б. хартия;
- в. конституция;
- г. правила.

2. Первоначально программа древних Олимпийских игр включала в себя:

- а. бег на один стадий;
- б. бег на один стадий, бег на два стадия;
- в. бег на один стадий, бег на два стадия, борьба;
- г. бег на один стадий, бег на два стадия, борьба, пентатлон.

3. Первый Российский олимпийский комитет был создан в:

- а. 1911 году;
- б. 1912 году;
- в. 1976 году;
- г. 1992 году.

4. Составляющими компонентами здоровья являются

- а. физическое благополучие;
- б. духовное благополучие;
- в. социальное благополучие;
- г. финансовое благополучие.

(отметьте все позиции)

5. Для сердца тренированного спортсмена в покое характерна:

- а. тахикардия;
- б. брахикардия;
- в. гипертония;
- г. гипоксия.

6. К нагрузочным функциональным пробам в физической культуре относятся:

- а. Гарвардский степ-тест;
- б. проба Руфье;
- в. проба Штанге;
- г. Теппинг тест.

(отметьте все позиции)

7. В каком виде спорта не регистрируются мировые рекорды

- а. плавание;
- б. легкая атлетика;
- в. лыжные гонки;
- г. тяжелая атлетика.

8. За сколько секунд в баскетболе надо перейти из зоны защиты в зону нападения команде владеющей мячом:

- а. 8 сек;
- б. 12 сек;
- в. 16 сек;
- г. 24 сек.

9. Отметьте виды стартов, которые могут применяться в лыжных гонках на официальных соревнованиях:

- а. раздельный;
- б. парный;
- в. групповой;
- г. масс-старт.

(отметьте все позиции)

10. Упражнения, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта, называются:

- а. общеподготовительные;
- б. специальные;
- в. соревновательные;
- г. циклические.

11. Отметьте лишнюю позицию в правилах эксплуатации спортивного зала с точки зрения безопасности

- а. стены спортивных залов не должны иметь выступов;
- б. батареи должны быть закрыты специальными панелями;
- в. не допускается проведение занятий без обеспечения питьевого режима;
- г. гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены.

12. Физическая культура как учебный предмет является в общеобразовательной школе:

- а. обязательным учебным предметом;
- б. факультативным предметом;
- в. предметом по выбору;
- г. стандартным предметом.

13. Устойчивым качеством личности, определяющим заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния называется:

- а. физическая культура ученика;
- б. физическая культура спортсмена;
- в. физическая культура личности;
- г. общая культура человека.

14. Чтобы исключить травматизм при занятиях физической культурой, необходимо:

- а. соблюдать правила эксплуатации спортивного зала;
- б. слушать указания учителя;
- в. выполнять полноценную разминку;
- г. соблюдать санитарно-гигиенические требования.

(отметьте все позиции)

Задания в открытой форме

15. Выносливость в отношении к определенной деятельности – это _____ выносливость.

16. Количественная и качественная величина воздействия упражнений на организм спортсмена – это _____.

17. Мысленное представление движений – это _____ тренировка.

18. Готовность человека к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями – это _____ координационные способности.

19. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей и устранение факторов риска – это _____ травматизма.

Задания на соотнесение понятий и определений

20. Определите соответствие методов обучения их характеристик:

а. Беседа	1. Проводится после выполнения задания, может быть односторонним или двусторонним
б. Разбор	2. Отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения.
в. Задание	3. Повышает активность, развивает умения высказывать свои мысли, оценивать проделанную работу.
г. Указание	4. Предусматривает постановку задачи перед заданием или частных задач по его ходу.

21. Определите соответствие командного вида спорта и количество игроков, одновременно находящихся на площадке:

а. Хоккей с шайбой	1. 5.
б. Гандбол	2. 6.
в. Хоккей с мячом	3. 7.
г. Баскетбол	4. 11.

Задания процессуального или алгоритмического толка

22. Определите правильную очередность пунктов при составлении положения о соревнованиях из представленных ниже:

- а. время и место проведения;
- б. участники;
- в. цели и задачи;
- г. условия проведения и зачет;
- д. руководство;
- е. программа;
- ж. награждение.

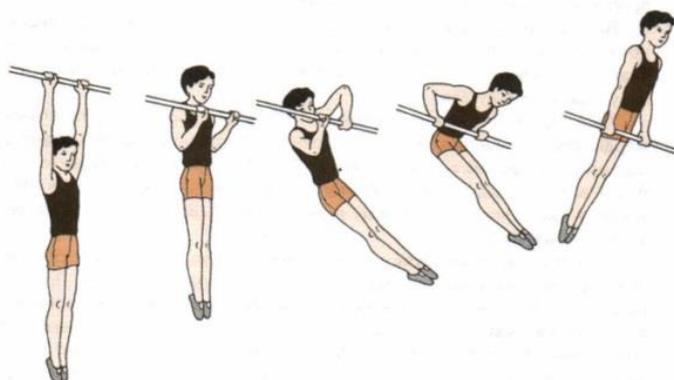
Задания в форме, предполагающей перечисление

23. Перечислите варианты низкого старта, используемые в спринтерском беге _____.

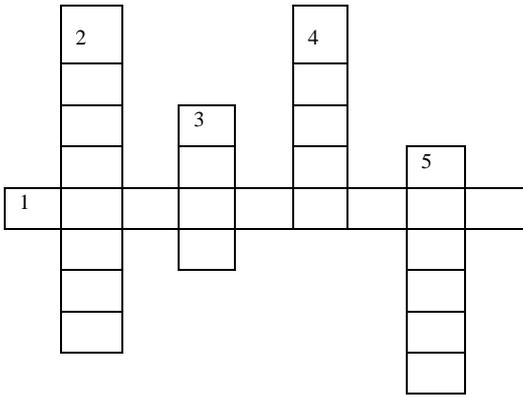
24. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности включает в себя упражнения _____ мощности.

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

25. Определите название действия, выполняемого гимнастом на рисунке



26. Задание-кроссворд



1. Принимает заявки на соревнованиях, проверяет их, готовит протоколы.
2. Являются биологической потребностью человека.
3. Площадка для игры в теннис.
4. Тактический приём, заключающийся в резком кратковременном увеличении темпа движения в скоростных видах спорта.
5. Приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, заключающийся в выведении соперника из равновесия.

27. Задание-задача

Рассчитайте индекс гармоничности телосложения (ИГТ) и дайте его оценку, зная следующие данные:

1. Окружность грудной клетки равна 92см
2. Рост равен 1м76см
3. ИГТ: от 50 до 55 – норма, больше 55 – отличное телосложение, меньше 50 – плохое.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!