

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ 2023–2024 уч. г.**

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагают задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов;

- задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных списков. Буквы, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавьте к позициям другого списка, обозначенным цифрами;

- форме, предлагающей перечисление известных вам направлений, систем, характеристик, показателей, размеров. Записи выполняются на бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

- кроссворд - необходимо ответить на вопросы

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения их путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, школу, класс в котором вы учитесь и фамилию учителя. Исправления, орфографические ошибки оцениваются как неправильный ответ.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий–45 минут.

Желаем Успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

I. Задания в закрытой форме, т.е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г).

1. В каком году были разработаны и утверждены основы Олимпийской хартии?

- а) в 1894 г б) в 1912 г. в) в 1980 г. г) в 1991 г.

2. Какую задачу решают упражнения: ходьба на носках, на пятках и на внешней стороне стопы?

- а) профилактика нарушений осанки;
б) воспитание способности поддерживать равновесие;
в) профилактика плоскостопия;
г) все перечисленные варианты.

3. Какое из упражнений оценивает уровень развития гибкости мышц задней поверхности бедра?

- а) наклон вперёд из положения сидя;
б) поднимание туловища из положения лёжа на спине;
в) упор лёжа;
г) мост из положения лёжа.

4. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность
б) военную и оздоровительную направленность
в) образовательную направленность
г) воспитательную направленность

5. Плотная соединительная ткань, посредством которой мышца прикрепляется к костям

- а) сухожилие б) связка в) фасция г) суставная сумка

6. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? 1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту 5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба 9.плавание 10.метание копья

- а) 1,2,3,8,9
б) 3,5,6,8,10
в) 1,4,6,7,9
г) 2,5,6,9,10

7. По каким показателям можно определить физическое состояние человека? Отметьте все позиции.

- а) показатели развития выносливости
б) рост
в) показатели развития быстроты
г) уровень спортивных результатов
д) жизненная ёмкость лёгких
е) показатели динамометрии кисти
ж) показатели концентрации внимания

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий

является то, что они:

- а) строго регламентированы;
- б) представляют собой игровую деятельность;
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) создают развивающий эффект.

9. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) временем и количеством повторений двигательных действий;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) величиной их воздействия на организм;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

11. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
- г) рациональная организация выходных дней

12. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

13. Отличительным признаком умения является:

- а) сокращение времени выполнения действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) генетикой и наследственностью человека;
- в) влиянием социальных и экологических факторов;
- г) двигательной активностью человека.

15. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а) простота выполнения упражнений;
- б) постепенное повышение силы воздействия;
- в) схематичность упражнений;
- г) продолжительность педагогических воздействий.

**II. Задания в открытой форме,
т.е. без предложенных вариантов ответов**

16. Как называется функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе?
17. Назовите группу методов физического воспитания, которая предполагает относительно строгую упорядоченность двигательного действия.
18. Международное спортивное соревнование среди студентов, проводимое под эгидой Международной федерации студенческого спорта
19. Напишите название технического приёма, который используется во всех следующих видах спорта: дзюдо, хоккей, бейсбол, художественная гимнастика.
20. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1898 г. являлся Хольгер Нильсен, преподаватель датской гимназии.

III Задание на установление соответствия между понятиями

21. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.

Типы телосложения	Признаки телосложения
1) астенический	а) пропорциональность основных размеров тела
	б) широкие плечи
2) нормостенический	в) мышцы развиты слабо
	г) грудная клетка широкая и короткая
3) гиперстенический	д) выраженная талия
	е) узкие плечи

22. Установите соответствие между спортсменами, выступающими в одной команде.

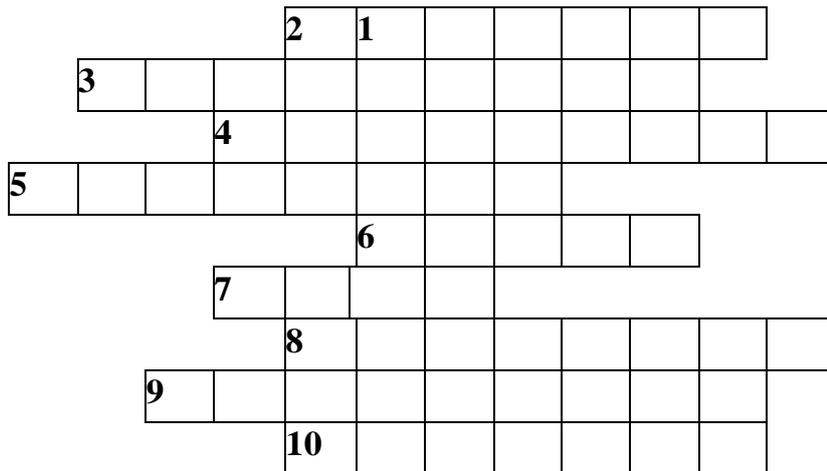
1) Анна Вяхирева	а) Елена Веснина
2) Наталья Ищенко	б) Алексей Воевода
3) Екатерина Макарова	в) Виктория Калинина
4) Илья Ковальчук	г) Игорь Акинфеев
5) Артём Дзюба	д) Светлана Ромашина
6) Александр Зубков	е) Павел Дацюк

IV. Задания, предполагающее перечисление

23. Перечислите основные фазы движений, на которые условно подразделяют бег на короткие дистанции (или спринт). Ответ запишите в бланк ответов.
24. Перечислите виды спорта, впервые включённые в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио

V. Задание-кроссворд

25. Решите кроссворд



По вертикали:

1. Состязание у древних греков в городе Олимпии.

По горизонтали:

2. Советская фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира. С Владиславом Третьяком зажигала олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи.
3. Российский профессиональный баскетболист. Заслуженный мастер спорта России. Президент (с августа 2015 г.) Российской федерации баскетбола.
4. Российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка.
5. Советский хоккеист, нападающий команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженный мастер спорта СССР. Двукратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. Лучший хоккеист СССР.
6. Советский и российский пловец, 4-кратный олимпийский чемпион, 6-кратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы.
7. Советский футболист, вратарь, выступавший за московское «Динамо» и сборную СССР. Олимпийский чемпион и чемпион Европы, 5-кратный чемпион СССР.
8. Советская гимнастка, девятикратная олимпийская чемпионка.
9. Советский и российский фехтовальщик на саблях. Президент Олимпийского комитета России с 2018 года.
10. Советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля. Трёхкратный победитель Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы.