

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 _____

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

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

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

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

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 |
| | | | | | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

IV. Задание, предполагающее перечисление

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

27. «Положение о соревнованиях» включает следующие разделы:

Запишите свой ответ ниже

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

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

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

24. _____ – 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 |
| | | | | | |

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 3мин «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 |
| | | | | | | | |

IV. Задание, предполагающее перечисление

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

**27. «Положение о соревновании» включает следующие разделы:
Запишите свой ответ ниже**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

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**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)