

**ЗАДАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ**

**ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В 2023/24 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**г. Иркутск**

Олимпиада по физической культуре проводится в целях выявления и развития у обучающихся творческих способностей, и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганды научных знаний. Олимпиада проводится на территории Российской Федерации. Рабочим языком проведения олимпиады является русский язык. Задачи олимпиады: выявление одаренных и талантливых школьников для последующей поддержки и развития их способностей; формирование и развитие у обучающихся мотивационного интереса к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни..

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно). Форма проведения олимпиады – *очная*. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных. Участие в олимпиаде индивидуальное, олимпиадные задания выполняются участником самостоятельно, без помощи посторонних лиц.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников – *теоретико-методического* и *практического характера*, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура». Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (общей) школы, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

*Теоретико-методическое испытание* является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

**Практические испытания** заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол или флорбол), легкая атлетика (бег на выносливость, бег на короткие дистанции, прыжки, метания), прикладная физическая культура.

## **I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Девушки и юноши 9-11 классы

### **Инструкция по выполнению заданий.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Выбранные варианты записываются в бланк ответов. Задания объединены в 8 групп:

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. Контролируйте время выполнения задания

**Желаем успеха!**

**Время выполнения работы – 45 минут**

**Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.**

**Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.**

### **A. Задания в закрытой форме**

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

**1. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?**

- а) В 1900 г. в Париже;
- б) в 1908 г. в Лондоне;
- в) в 1924 г. в Париже.

**2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?**

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийских игр;

г) год проведения Олимпийских игр.

**3. В каком из тестовых упражнений комплекса ГТО даётся три попытки?**

- а) метание спортивного снаряда на дальность
- б) наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу
- в) поднимание туловища из положения, лежа на спине
- г) стрельба

**4. Древнейшей формой организации физической культуры были?**

- а) бега; б) единоборства; в) соревнования на колесницах; г) игры

**5. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филиппидиса?**

- а) марафон б) метание копья в) спортивная ходьба г) прыжок в длину

**6. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:**

- а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
- б) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- в) объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.

**7. Проявлением, каких личностных качеств человека является самообладание?**

- а) волевых; б) нравственных; в) этических; г) физических.

**8. Какие показатели характеризуют лёгкую степень утомления?**

- а) дыхание прерывистое поверхностное, небольшое покраснение лица;
- б) появление небольших капель пота на лице, побледнение лица;
- в) появление небольших капель пота на лице, небольшое покраснение лица;
- г) большая напряжённость мышц, дрожание конечностей.

**9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

- б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий.

**10. После, какой команды принимается основная стойка?**

- а) «вольно!»; б) «на старт!»; в) «равняйся!»; г) «смирно!».

**11. Меры безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть ...**

- а) техникой безопасности; б) страховкой; в) спортивной тактикой; г) спортивной подготовкой.

**12. Кто стал 6-кратной олимпийской чемпионкой, абсолютной чемпионкой Олимпиады-1964 в Инсбруке в конькобежном спорте?**

- а) Инга Артамонова, б) Лидия Скобликова, в) Клара Гусева, г) Валентина Стенина

**13. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть:**

- а) до уровня плеч ученика б) ниже 3-4 см. роста ученика в) выше 3-4 см. роста ученика г) до уровня глаз ученика

**14. Состояние здоровья обусловлено:**

- а) образом жизни;
- б) отсутствием болезней;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) резервными возможностями организма

**Б.Задания в открытой форме**

**15.** Вид аэробики, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности  
- \_\_\_\_\_

**16.** Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется  
\_\_\_\_\_

**17.** Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется \_\_\_\_\_

**18.** Наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и

объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов это \_\_\_\_\_

**19.В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).**

Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

<b>Термин</b>		<b>Определение</b>	
1	Баскетбол	А	Бег по пересеченной местности с преодолением встречных препятствий
2	Кросс	Б	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании
3	Легкая атлетика	В	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов
4	Лыжные гонки	Г	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день
5	Утренняя гимнастика	Д	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности
6	Физкультминутка	Е	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину

**20.Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

	<b>Виды спорта</b>		<b>ФИ олимпийских чемпионов</b>
1.	Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В.	Семён Елистратов

4.	Хоккей	Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д.	Никита Гусев
6.	Лыжные гонки	Е.	Александр Большунов

**21.Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.**

Расставьте в правильном порядке последовательность обучения техническому приёму баскетбола:

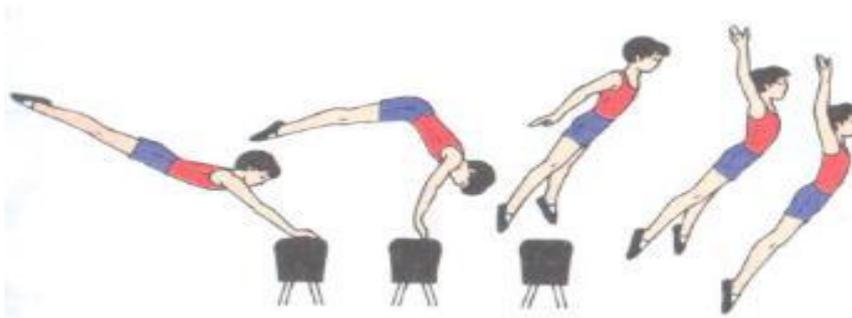
1. имитация приёма;
4. многократное повторение;
2. закрепление в игре;
3. показ;
5. подводящие упражнения

**22.Д. Задания связанные с перечислением**

Укажите порядковый номер, город, страну и год проведения Олимпийских зимних игр, в котором впервые участвовала команда СССР.

**23.Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.**

Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа.



### 24.Ж. Задания-кроссворды.

Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

По горизонтали:

5	7	8	10
			

По вертикали:

1	2	3
		
4	6	9
		

### 25.3. Задания-задачи.

Решите задачу. Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.