

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа. №№ 1-14. В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встречаться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б», «В» или «Г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов за 14 заданий – 14 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать. №№ 15-17. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 15 - 2 балла, № 16- 2 балла, № 17 – 2 балла.

3. Задание, предполагающее перечисление № 18. При выполнении задания необходимо перечислить все правильные ответы.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, неправильная – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 4 балла.

4. Задания на соответствие №№ 19, 20. При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 19 – 9 баллов, № 20 – 4 балла.

5. Задание – иллюстрация № 21 При выполнении задания необходимо определить, что изображено на иллюстрации. Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, неправильная – 0 баллов. Максимальный балл – 3 балла.

6. Задание-задача № 22. Расчеты (с формулой) и ответ запишите в бланк ответа. Правильно выполненные задания с расчетами этой группы оцениваются в 4 балла. Ответ без расчетов в 2 балла.

7. Задание-задача № 23. При выполнении задания необходимо объяснить, каким образом получился результат. Ответ с объяснением оценивается в 4 балла, ответ без объяснений оценивается в 2 балла.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 48 баллов

Контролируйте время выполнения задания. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Желаем успеха!

1. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?

Обведите один правильный ответ в бланке ответов

- А) голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б) пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- В) пять колец;
- Г) пять колец и девиз «Главное не победа, а участие».

2. В каком году был создан Национальный олимпийский комитет (НОК)?

Обведите один правильный ответ в бланке ответов

- А) 1894;
- Б) 1911;
- В) 1928;
- Г) 1950.

3. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с олимпийской хартией? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) национальный олимпийский комитет;
- Б) президент страны;
- В) национальные спортивные федерации;
- Г) министерство спорта.

4. Способность мышечных клеток к сокращению обеспечивается.... **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) нуклеиновыми кислотами;
- Б) углеводами;
- В) белками;
- Г) липидами

5. Длина стадиона на древнегреческих Олимпийских играх составляла... **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) 192м 27см;
- Б) 100м 50см;
- В) 200м 90см;
- Г) 145м 20см.

6. Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным антидопинговым агентством (WADA) пересматривается...

Обведите один правильный ответ в бланке ответов.

- А) через 4 года (в соответствии с олимпийским циклом);
- Б) через 2 года;
- В) через 3 года;
- Г) не реже одного раза в год.

7. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) кифотическая осанка;
- Б) сколиотическая осанка;
- В) осанка изогнутого вида;

Г) осанка наклонного вида.

8. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- а) 11;
- б) 20;
- в) 22;
- г) 25.

9. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с отдельным стартом, выступавшего под номером 27, если старт был индивидуальным через 30 с. А его время финиша равно 49.00 мин. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- а) 23:00;
- б) 36:00;
- в) 46:30;
- г) 75:00.

10. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются... **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- а) гимнастическими снарядами;
- б) гимнастическим оборудованием;
- в) гимнастическим снаряжением;
- г) гимнастическим инвентарём.

11. Чем регулируется нагрузка при выполнении физических упражнений? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- Б) частотой сердечных сокращений;
- В) степенью преодолеваемых трудностей;
- Г) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

12. Сколько ступеней насчитывает ВФСК «ГТО»? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) 11;
- Б) 15;
- В) 18;
- Г) 21.

13. На что ориентирована базовая физическая культура? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) подготовку к профессиональной деятельности;
- Б) совершенствование физических возможностей человека;
- В) сохранение и восстановление здоровья;
- Г) физической подготовленности к жизни.

14. Как называется группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2023-2024 учебный год
9-11 класс

- А) физкультурной группой;
- Б) спортивной группой;
- В) основной медицинской группой;
- Г) здоровой медицинской группой.

15. Завершите утверждение. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) называется ...

16. Завершите утверждение. Процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности, носит название ...

17. Завершите утверждение. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются...

18. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. **Напишите (перечислите) 8 недостающих слов по порядку.**

Россия – священная наша _____,
Россия – любимая наша _____.
Могучая _____, великая слава-
Твое _____ на все времена!

Славься, _____ наше свободное,
Братских народов _____ вековой,
Предками данная _____ народная!
Славься, _____! Мы гордимся тобой!

19. Установите соответствие. Подберите слова в пары, составляющие выражения, ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами

1) вольный	А) удар
2) восстановительный	Б) прыжок
3) двойное	В) ведение
4) классический	Г) катание
5) тройной	Д) шаг
6) олимпийский	Е) ход
7) нападающий	Ж) стиль
8) скользящий	З) период
9) парное	И) цикл

20. Установите соответствие термина и его определение

1) физическое совершенство	А) уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и т.д.) для овладения новыми движениями
2) физическое развитие	Б) способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определенный промежуток времени
3) физическая подготовленность	В) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующих требованиям жизни
4) физическая работоспособность	Г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств организма

21. В акробатике существуют основные разновидности стоек. Впишите название каждой акробатической стойки.

	Рисунок	Основные разновидности акробатических стоек
А)		
Б)		
В)		

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2023-2024 учебный год
9-11 класс

Г)		
Д)		
Е)		

22. Решите задачу. В бланке ответов пропишите решение задачи с расчетами. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин.

23. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу. При выполнении задания необходимо объяснить, каким образом получился результат. Условия определения победителей: при равенстве очков у двух и более команд победитель определяется:

- По лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх;
- По наибольшему количеству забитых мячей;
- По личной встрече.

№ п/п	Команды	1	2	3	4	Очки	Разность мячей	Место
1	10 «А»		$\frac{51:49}{2}$	$\frac{56:60}{1}$	$\frac{79:77}{2}$	5	186:186	
2	10 «Б»	$\frac{49:51}{1}$		$\frac{44:40}{2}$	$\frac{52:48}{2}$	5	145:139	
3	11 «А»	$\frac{60:56}{2}$	$\frac{40:44}{1}$		$\frac{45:39}{2}$	5	145:139	
4	11 «Б»	$\frac{77:79}{1}$	$\frac{48:52}{1}$	$\frac{39:45}{1}$		3	164:176	

Вы выполнили задания. Поздравляем!