

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура».

Муниципальный этап

2023/24 учебный год

9-11 классы

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

I. Задания с выбором одного правильного ответа/ нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве единственного правильного ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

IV. Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

V. Кроссворд. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

1. Олимпийские игры в Древней Греции имеют уникальную историческую ценность потому, что

- а) проводились более чем 900 лет подряд (с 776 г. до н.э. до 393 г н.э.)
- б) несли важную идею соперничества в спорте в противовес военному противостоянию
- в) проводились по правилам, с профессиональными судьями и прочими атрибутами, прижившимися в современном спорте
- г) все варианты верны

2. В соответствии с Олимпийской Хартией право проведения Олимпийских игр предоставляется

- а) Оргкомитету Олимпиады
- б) Национальному олимпийскому комитету проводящей страны
- в) государству
- г) городу

3. Эти спортивные дисциплины современных Олимпиад являются прямым продолжением истории Олимпийских игр Древней Греции (отметьте все позиции)

- а) метание диска
- б) метание копья
- в) современное пятиборье
- г) марафонский бег
- б) панкратион

4. Какие виды спорта впервые включены в Олимпийскую программу Игр 2028 года в Лос-Анжелесе (отметьте все позиции)

- а) крикет
- б) сквош
- в) лакросс
- г) бейсбол и софтбол
- д) флаг-футбол

5. Брэjk-данс, скейтбординг, спортивное скалолазание и серфинг. Эти виды спорта были включены в Олимпийскую программу Игр 2024 года в Париже потому, что

- а) они популярны во Франции
- б) в этих видах спорта у французских спортсменов и команд высокие шансы на успех
- в) это виды спорта, популярные в молодежной среде
- г) у всех этих видов французские корни
- д) все утверждения верны

6. Такой спортивной дисциплины некогда не было в программе Олимпийских игр современности

- а) прыжок в длину с места
- б) прыжок в высоту с места
- в) перетягивание каната
- г) гиревой спорт
- д) каратэ

7. Разминка перед соревнованиями, тренировкой или интенсивной трудовой деятельностью ... (отметьте все позиции)

- а) подготавливает организм и его системы к работе
- б) зависит от характера предстоящей нагрузки
- в) зависит от погодных условий
- г) необходима прежде всего недостаточно подготовленным
- д) важна для профилактики травматизма

8. Дневник тренировок /дневник физкультурника (в том числе и электронный вариант) необходим чтобы

(Отметьте все позиции)

- а) учитывать объем и интенсивность тренировочной нагрузки
- б) учитывать реакцию организма на нагрузку и скорость восстановления
- в) дисциплинировать спортсмена и помочь с пониманием основ тренировки
- г) похвастаться перед друзьями и подписчиками
- д) помочь тренеру

9. Задачами изучения физической культуры в школе являются (отметьте все позиции)

- а) освоение жизненно-необходимых двигательных навыков
- б) стимулирование физического развития и обеспечение должного уровня физической подготовленности
- в) формирование физической культуры личности, объединяющая ценности и знания в сфере развития и поддержания здоровья работоспособности при помощи физических упражнений
- г) выполнение норм ГТО
- д) формирование знаний и навыков по самосовершенствованию и поддержанию работоспособности при помощи физических упражнений

10. К объективным показателям реакции на тренировочную нагрузку не относится

- а) ЧСС покоя
- б) максимальная ЧСС
- в) изменение веса тела
- г) изменение жировой и мышечной массы

11. Под «физической культурой» принято понимать....

- а) учебный предмет школьной программы
- б) комплекс свойств личности, связанных с наличием потребностей к самосовершенствованию и поддержанию работоспособности при помощи физических упражнений
- в) часть общей культуры, объединяющая ценности и знания в сфере развития и поддержания здоровья работоспособности при помощи физических упражнений
- г) все вышеперечисленное

12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) тренировка в видах спорта с проявлением выносливость приводит к совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) силовая подготовка способствует повышению тонуса мышц и, следовательно, снижает риск нарушений осанки
- в) развитие гибкости повышает эластичность мышц и облегчает кровоток при работе и в покое
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

13. В видах спорта на выносливость наиболее универсальным показателем интенсивности тренировки служит

- а) скорость передвижения
- б) темп
- в) ЧСС
- г) время восстановления

14. Физическую культуру личности характеризуют ... (отметьте все позиции)

- а) интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями для самосовершенствования
- б) состояние здоровья; систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического совершенствования
- в) разносторонняя базовая физическая подготовленность и объем усвоенных двигательных умений и навыков
- г) овладение гигиеническими навыками и приобретение привычек здорового образа жизни; владение организационно-методическими умениями проведения самостоятельных физкультурных занятий

15. К неурочным формам занятий физической культурой относятся ... (отметьте все позиции)

- а) игры, прогулки, походы, спортивные развлечения
- б) выполнение домашних заданий по физической культуре;
- в) самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки
- г) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры)

16. Термин «жесткий» (сокращенный, неполный) интервал отдыха» используется при описании

- а) интервального метода тренировки
- б) повторно-серийного метода тренировки
- в) непрерывного кругового метода тренировки
- г) все варианты не верны.

17. Интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как...

- а) ...мини-макс интервалы
- б) ...суперкомпенсаторные интервалы
- в) ...экстремальные интервалы
- г) ...ординарные интервалы

II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

18. Для развития физических качеств на уроках физической культуры в начальной школе наиболее эффективен _____ метод.

19. В зависимости от расположения занимающихся ряды в строю называются _____ и _____.

20. Основное нарушение техники ведения мяча в баскетболе называется _____.

III. Задания на перечисление

21. Впишите в бланк ответа известные Вам названия отдельных беговых видов в легкой атлетике

22. Впишите в бланк ответа известные Вам современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

IV. Задания на выбор соответствий

23. Силовая подготовка в разных видах спорта отличается не только по методам, но и по основным средствам силовой подготовки. Найдите все соответствия

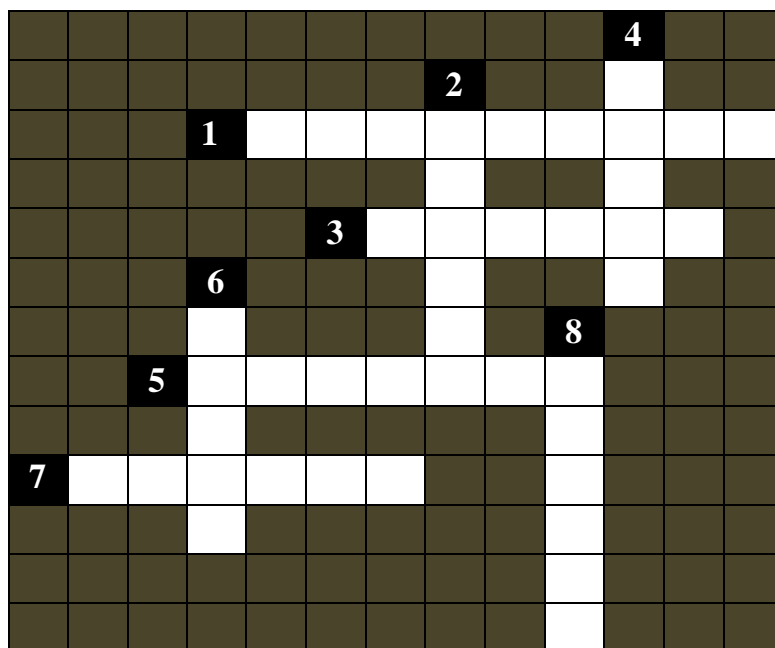
Вид спорта	Средства силовой подготовки
1. легкая атлетика (беговые виды)	а. упражнения с отягощениями
2. легкая атлетика (метания)	б. упражнения с весом партнера
3. гимнастика	в. упражнения с собственным весом
4. лыжные гонки	г. упражнения с сопротивлением партнера
5. спортивная борьба	д. упражнения на тренажерах

б. спортивные игры	е. бег/прыжки в гору
--------------------	----------------------

24. Методы тренировки имеют различную эффективность при решении разных задач. Выберите к каждой из задач один метод, который подходит лучше всего.

задача	метод
а) развитие максимальной силы	1. интервальный
б) развитие скоростно-силовых качеств	2. игровой
в) развитие силовой выносливости	3. круговой
г) развитие быстроты	4. повторно-серийный
д) развитие общей выносливости	5. повторный
е) развитие скоростной выносливости	6. равномерный

25. Задание-кроссворд



По горизонтали

1. древнегреческая борьба, сохранившаяся до наших дней
3. свободный защитник в волейболе
5. основная группа гонщиков в спортивной групповой гонке
7. соревнования на коротких дистанциях

По вертикали

2. командный олимпийский вид спорта с мячом и битой
4. момент начала соревнований
6. резкий рывок, часто перед финишем
8. досрочное завершение

поединка в единоборствах, когда один из соперников не может продолжать бой после счета до десяти