

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
9-11 КЛАССЫ**

**ПРОГРАММА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение задания в открытой форме оценивается в 2 балла, а неправильный – 0 баллов.

В заданиях на соответствие каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 2 балла, а неправильное решение – 0 баллов.

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 1 балл (квалифицированная оценка).

В заданиях, связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 1 балл, а неправильный ответ – 0 баллов.

Полный правильный ответ в задании-задаче оценивается в 5 баллов, частично правильный ответ оценивается в 3 балла, а неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

В нашем примере, в теоретико-методическом задании:

- 15 заданий – в закрытой форме;
- 5 задания – в открытой форме;
- 2 задания – на соответствие;
- 1 задание – процессуального или алгоритмического толка;
- 1 задание – на перечисление;
- 1 задание – с графическим изображением двигательных действий;
- 1 задание – кроссворд;
- 1 задание – задача.

**ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ**

- 1. Главный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время Игр...**
  - А) II Олимпиады 1900 года (Париж, Франция)
  - Б) III Олимпиады 1904 года (Сент-Луис, США)
  - В) IV Олимпиады 1908 года (Лондон, Великобритания)
  - Г) V Олимпиады 1912 года (Стокгольм, Швеция)
  
- 2. Факельная эстафета олимпийского огня, зажженного в Олимпии, стала традиционной после Игр ...**
  - А) IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Нидерланды)
  - Б) X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США)
  - В) XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия)
  - Г) XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания)

- 3. Содержание пентатлона в программе античных Игр Олимпиады составляли состязания в ...**
- А) плавании, прыжках, метании копья и диска, борьбе
  - Б) беге, стрельбе из лука, метании диска и копья, борьбе
  - В) беге, прыжках в длину, метании копья и диска, борьбе
  - Г) беге, плавании, метании копья, скачках на лошадях, борьбе
- 4. В 2024 году Олимпийские игры пройдут ...**
- А) в Токио (Япония)
  - Б) в Париже (Франция)
  - В) в Пекине (Китай)
  - Г) в Риме (Италия)
- 5. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как...**
- А) работоспособность
  - Б) физическое совершенствование
  - В) физическая подготовка
  - Г) обучение движениям и воспитание физических качеств
- 6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...**
- А) физическим совершенством
  - Б) спортивной тренировкой
  - В) физической подготовкой
  - Г) нагрузкой
- 7. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью наиболее целесообразен при воспитании \_\_\_\_\_ выносливости**
- А) силовой
  - Б) специальной
  - В) общей
  - Г) координационной
- 8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...**
- А) втягивающий, базовый, восстановительный
  - Б) подготовительный, соревновательный, переходный
  - В) тренировочный и соревновательный
  - Г) осенний, зимний, весенний, летний
- 9. Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 ударов в минуту обозначается как ...**
- А) умеренная
  - Б) разминочная
  - В) оздоровительная
  - Г) малая
- 10. Пространственно-временные параметры движений характеризуют ...**
- А) содержание физических упражнений
  - Б) внешнюю сторону нагрузки
  - В) техническую подготовленность спортсмена
  - Г) форму двигательных действий

- 11. Двигательный навык представляет собой способ реализации физических качеств, возникающих на основе...**
- А) двигательного стереотипа
  - Б) автоматизации двигательного умения
  - В) сознательного управления движениями
  - Г) осуществления неавтоматизированных движений
- 12. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют...**
- А) перемещением
  - Б) отталкиванием
  - В) движением
  - Г) ускорением
- 13. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**
- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
  - Б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
  - В) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
  - Г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- 14. Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, в правилах соревнований обозначается термином...**
- А) туше
  - Б) партер
  - В) полумост
  - Г) упор
- 15. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину...:**
- А) из зоны нападения
  - Б) из зоны защиты
  - В) с любой точки площадки
  - Г) с любого места внутри трехочковой линии

### **ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ**

- 16. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида характеризует его \_\_\_\_\_**
- 17. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе \_\_\_\_\_**
- 18. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза \_\_\_\_\_**
- 19. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием \_\_\_\_\_**
- 20. Стандартизированное измерение, испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека обозначается как \_\_\_\_\_**

## ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

### 21. Установите соответствие!

«Цвет олимпийского кольца»	«Континент»
1. Желтый	А. Австрали
2. Зеленый	Б. Азия
3. Красный	В. Америка
4. Синий	Г. Африка
5. Черный	Д. Европа

### 22. Установите соответствие!

Прием массажа	Действие
1. Вибрация	А. Передача телу колебательных движений
2. Поглаживание	Б. Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей
3. Разминание	В. Скольжение рук по коже
4. Растирание	Г. Смещение, растяжение тканей

## ЗАДАНИЕ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

### 23. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: 1-Разучивание, 2-Совершенствование, 3-Ознакомление, 4-Закрепление

- А) 1,2,3,4
- Б) 4,3,2,1
- В) 3,1,4,2
- Г) 1,3,2,4


## ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

### 24. Перечислите виды, входящие в программу семиборья у женщин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## ЗАДАНИЕ НА ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

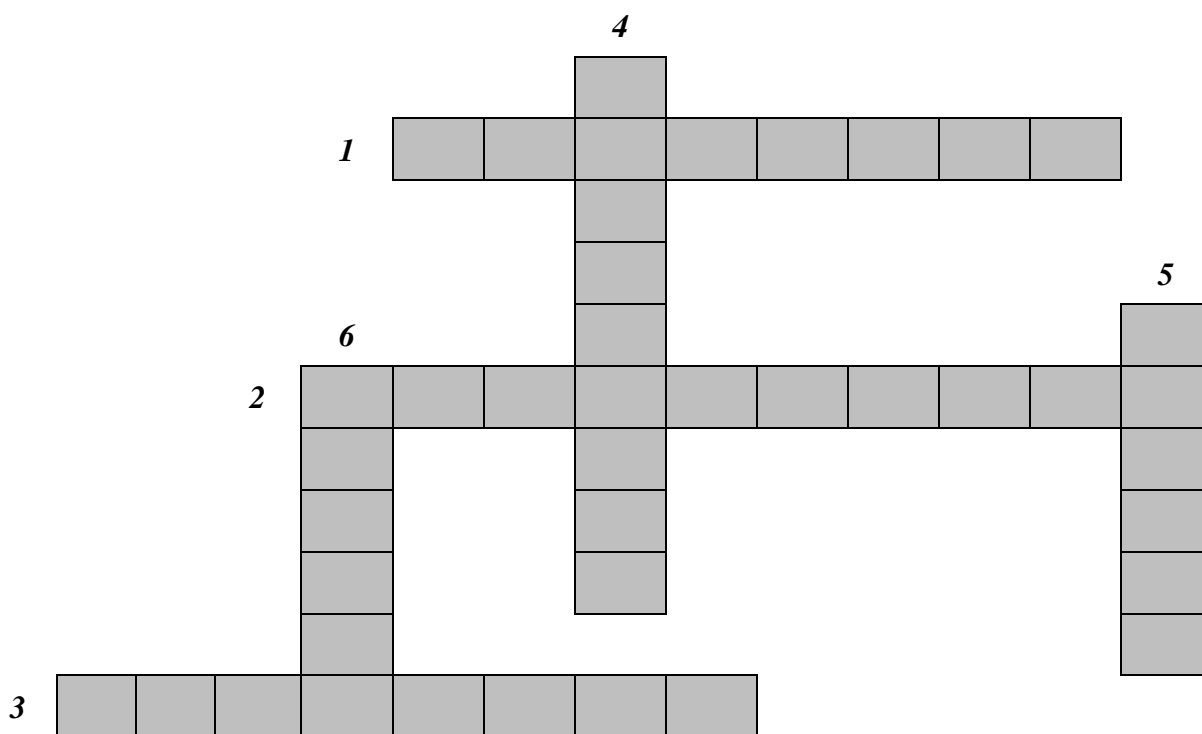
25. Какой способ старта в легкой атлетике изображен на рисунке?

Изображение	Ответ
	

## ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

26. Решите кроссворд, записав в бланке ответов виды спорта соответствующие представленным на рисунках:

По горизонтали		По вертикали	
1		4	
2		5	
3		6	



### ЗАДАНИЕ-ЗАДАЧА

#### 27. Решите задачу, записав ответ в бланке ответов

Александр, выполняя присед со штангой весом 20 кг, сделал 6 серий повторений через 5 минут отдыха. Суммарный объём нагрузки в данном упражнении составил 3600 кг.

Посчитайте суммарное количество повторений в данном упражнении.

Ответ укажите цифрами в количестве раз.

Ответ: \_\_\_\_\_ раз