

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап**

2023-2024 учебный год

9-11 классы

**Время выполнения – 45 минут
Максимальное количество баллов – 51 балл**

А. Задания в закрытой форме

1. С какими нарушениями здоровья можно участвовать в паралимпийских играх?

- а. с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- б. с нарушениями зрения;
- в. с нарушениями интеллекта;
- г. с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями зрения, с нарушениями интеллекта

2. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. физическое упражнение;
- б. физическое развитие;
- в. физическая подготовка;
- г. физическое состояние.

3. Где зажигается факел олимпийского огня при проведении Олимпийских игр?

- а. в Афинах;
- б. в Спарте;
- в. в Олимпии;
- г. в городе-организаторе.

4. Что можно отнести к основным специфическим средствам физического воспитания?

- а. банные процедуры
- б. соблюдение режима работы и отдыха;
- в. комплекс утренней гимнастики;
- г. прогулка на свежем воздухе.

5. Базовая физическая культура преимущественно направлена на

- а. подготовку к профессиональной деятельности;
- б. восстановление сил организма после трудового дня;
- в. восстановление работоспособности после травм;
- г. повышение уровня развития жизненно важных двигательных качеств и формирования жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.

6. Какие данные самоконтроля можно отнести к объективным?

- а. настроение, самочувствие;

- б. аппетит, сон;
- в. желание заниматься физическими упражнениями;
- г. частоту сердечных сокращений.

7. *Аэробный механизм энергообеспечения работающих мышц осуществляется за счет....*

- а. углеводов;
- б. белков;
- в. кислорода;
- г. жиров.

8. *Из сколько ступеней состоит новый комплекс ГТО с марта 2023 года?*

- а. 18;
- б. 11;
- в. 20;
- г. 16.

9. *Здоровый образ жизни можно определить, как способ жизнедеятельности, направленный....*

- а. развитие двигательных способностей;
- б. на поддержание уровня работоспособности организма;
- в. на сохранение и улучшение здоровья;
- г. на подготовку к профессиональной деятельности;

10. *Для выполнения прыжка в длину с места необходимо развитие.... Отметьте все позиции.*

- а. скоростно-силовых способностей;
- б. силовых способностей;
- в. скоростных способностей;
- г. координационных способностей

11. *Укажите причины, способствующие появлению избыточного веса.... Отметьте все позиции.*

- а. неправильное питание;
- б. малоподвижный образ жизни;
- в. наследственность;
- г. нарушение обмена веществ

12. *Идеомоторная тренировка представляет собой Отметьте все позиции.*

- а. мыслительное представление движений;
- б. метод мыслительного внушения;
- в. метод мыслительных повторений движений;
- г. метод мыслительной установки на результат;

13. Какие системы организма, обеспечивают его кислородом и доставку его к работающим органам? Отметьте все позиции

- а. дыхательная;
- б. иммунная;
- в. сердечно-сосудистая;
- г. гуморальная;

14. Укажите признаки, которые не характерны для правильной осанки. Отметьте все позиции

- а. развернутые плечи, ровная спина;
- б. приподнятая грудь;
- в. запрокинутая или опущенная голова;
- г. можно провести прямую линию через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку;

15. Какие из представленных упражнений не эффективны при формировании правильной осанки? Отметьте все позиции

- а. упражнения на развитие силы мышц спины;
- б. упражнения на развитие быстроты движений;
- в. упражнения на развитие координации движений;
- г. упражнения на развитие общей выносливости;

Критерии и методика оценивания: Полный правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – 0 баллов. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Б. Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк-ответов.

16. Уровень физического развития и физической подготовленности, соответствующий требованиям жизни называется физическим

17. При выполнении физической нагрузки после наступления утомления наступает фаза.....

18. Процесс приспособления организма к внешним условиям или изменениям, происходящим в самом организме, определяется как

19. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется.....

20. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

В. Задание на соответствие

21. Установите соответствие между видами спорта и их характеристикой

№/п	Виды спорта		Их характеристика
1	<i>Шейпинг</i>	А	комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц
2	<i>Ациклические виды спорта</i>	Б	упражнения характеризуются многократным повторением стереотипных циклов движений.
3	<i>Калланетика</i>	В	комплекс гимнастических упражнений, позволяющих откорректировать фигуру, избавиться от лишних килограммов и придать телу красивые рельефные очертания
4	<i>Аэробика</i>	Г	система гимнастических упражнений низкой интенсивности, которая прорабатывает все группы мышц – даже те, которые часто остаются «в пролете» на других тренировках
5	<i>Циклические виды спорта</i>	Д	упражнения характеризуются резким изменением характера двигательной активности, на протяжении выполнения упражнения
6	<i>Стретчинг</i>	Е	комплекс физических упражнений, вид циклической нагрузки средней интенсивности, позволяющий достичь и достаточно длительное время поддерживать определённую частоту пульса

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается **в 0,5 балла**, неправильная – 0 баллов. Ответы с исправлениями оцениваются как неверные.

Г. Задание алгоритмического толка

22. *Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке*

- а. ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
- б. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
- в. упражнения на выносливость;
- г. упражнения на быстроту и гибкость;
- д. упражнения на силу;
- е. дыхательные упражнения

Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается **в 3 балла**. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Д. Задание, связанное с перечислением

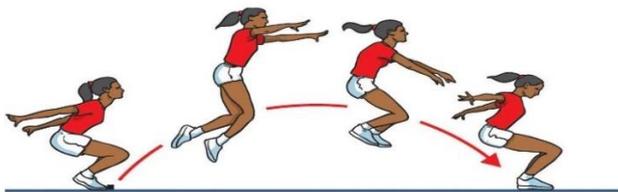
23. *Перечислите двигательные тесты для измерения уровня развития силовых способностей*

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –
- 5 –
- 6 –

Критерии и методика оценивания: полный правильный ответ оценивается **в 3 балла**. Если ответ неполный, то каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла, неверная – 0 баллов.

Е. Задание графическое

24. Какое упражнение изображено на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа



Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Ж. Задание-кроссворд

25. Решите кроссворд:

По горизонтали

1. Какими бывают физические упражнения?
3. Техническое действие для попадания баскетбольным мячом в кольцо.
6. С чего начинается игра на поле?
8. Как называется система упражнений?
9. Нарушение правил игры.
10. Вид горнолыжного спорта, фигурное катание на лыжах.

По вертикали

2. Технический прием защиты в волейболе.
4. Выход предмета игры, за линию площадки.
5. Форма атаки.
7. Упражнение, с помощью которого оценивается сила рук.
9. Нарушение правил игры.

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в **1,0 балл**, неправильная – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

3. Решение задачи

26. Решите задачу.

Иван, выполняя приседания сделал 2 подхода по 2 серии в каждом. В первой серии он выполнял 20 приседаний, во второй серии – 15 приседаний. Подсчитайте, суммарный объём нагрузки в данном упражнении.

Напишите решение задачи и ответ укажите цифрами в количестве раз.

Критерии и методика оценивания: Полный верный ответ оценивается в **5 баллов**. Неверный ответ и отсутствие решения оценивается в 0 баллов. Правильное решение, но ответ неполный, когда указана только цифра (не указаны единицы измерения), оценивается в **3 балла**. Верный ответ, без расчетов (пояснения) оценивается в 0 баллов.