

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

Комплект заданий для учеников 9-11 классов

Уважаемый участник Олимпиады!

Перед Вами задания по физической культуре. Они соотнесены с содержанием школьного курса физическая культура, а также требуют широкого кругозора, навыка поиска информации и умения мыслить.

Вам предлагается 27 заданий, максимально возможная сумма за правильные ответы – 64 балла. Максимально возможное количество зачетных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Олимпиадные задания выполняются на бланках ответов.

Обратите внимание: за выполнение каждого задания Вы получите различное количество баллов, поскольку степень сложности заданий также различна.

Если Вам кажется, что задания относятся к теме, не очень хорошо Вам знакомой, не теряйте самообладание. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Достаточно проявить внимание и сообразительность, которые помогут успешно справиться с заданием.

Максимальная оценка – 20 баллов.

Время на выполнение заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

1. Какая из советских спортсменок дала имя одному из сложнейших элементов спортивной гимнастики, выполненный на брусьях?

- а) Надя Команечи
- б) Ольга Корбут
- в) Алина Кабаева
- г) Лариса Латынина

2. История этого вида спорта насчитывает около полутора тысяч лет. Вероятно, старейшим известным предком является индийская игра чатуранга, заимствованная персами, которые видоизменили её и назвали шатрандж. После арабского завоевания Персии в VII веке шатрандж распространился в пределах арабского халифата, а от арабов стал известен европейцам.

О каком виде спорта идет речь?

- а) волейбол
- б) футбол
- в) шахматы
- г) лапта

3. Кто ввёл в программу Олимпийских игр конкурсы искусств?

- а) Деметриус Викелас
- б) Пьер де Кубертен
- в) Майкл Моррис Килланин
- г) Хуан Антонио Самаранч

4. Каким цветом обозначена Европа в эмблеме Международного олимпийского комитета (МОК)?

- а) жёлтый
- б) голубой
- в) черный
- г) красный
- д) зелёный

5. Сколько человек у одной волейбольной команды может одновременно находиться на игровой площадке?

- а) 6
- б) 2
- в) 4
- г) 8

6. Назовите основную меру безопасности при проведении подвижных игр

- а) строго соблюдать правила игры
- б) избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- в) при падении сгруппироваться
- г) внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя
- д) всё вышеперечисленное

7. Правильным выполнение метания мяча на дальность считается

- а) в специальном секторе
- б) мокрым снарядом
- в) стоять рядом с выполняющим метание
- г) передавать снаряд для метания друг другу броском

8. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность для девушек и юношей:

- а) 500 гр. и 700 гр.
- б) 500 гр. и 600 гр.
- в) 500 гр. и 800 гр.
- г) 500 гр. и 900 гр.

9. Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) для юношей есть в IV ступени ВФСК ГТО?

- а) 2000 м
- б) 900 м
- в) 800 м
- г) 1000 м

10. Что называют скандинавской ходьбой?

- а) Специфический способ передвижения по снегу
- б) пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки
- в) передвижение на снегоступах
- г) передвижение на лыжах без палок

11. Гипоксия – это...

- а) избыток витаминов
- б) недостаток того или иного витамина
- в) кислородная недостаточность
- г) гиперкератоз

12. Автор книги «Аэробика» и создатель одноименной оздоровительной системы

- а) Д. Фонда
- б) М. Семенова
- в) Г. Малахов
- г) К. Купер

13. Какой прибор используется для измерения силы кисти?

- а) ростомер
- б) линейка
- в) динамометр
- г) спирометр

1. Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

14. Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности, но не входят в современных?

- а) пентатлон
- б) двойной бег
- в) прыжки в длину
- г) метания копья и диска

15. Какие упражнения можно использовать для развития гибкости?

- а) отжимание на брусьях или в упоре лёжа
- б) упражнения для развития подвижности суставов
- в) подтягивания
- г) наклоны туловища из разных исходных положений

II. Задания в открытой форме

Задания, в которых необходимо завершить высказывание, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение разборчиво вписывайте в соответствующую графу ответов.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов.
Ответ с ошибкой – 0 баллов.

16. _____ - это составная часть общего воспитания, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

17. _____ – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

18. _____ – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

19. _____ – это способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности. Развитие этой способности осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

20. _____ – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.
 Ответ с ошибкой – 0 баллов.

21. Установите соответствие в испытаниях ГТО (6 ступень).

А: Обязательные испытания, Б: Испытания по выбору.

Группа	Испытания
А	1. Бег на 100 м (с)
	2. Тур. поход не менее 10 км, к-во навыков
	3. Отжимание в упоре лежа, к-во раз
Б	4. Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз
	5. Плавание на 50 м, мин, сек
	6. Метание спорт. снаряда весом 500 г. (м)

22. Установите соответствие между видами физической культуры и их описанием.

1. Физическое воспитание	А) Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
2. Профессионально-прикладная физическая культура	Б) Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).
3. Спорт	В) Медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний
4. Лечебная физическая культура	Г) Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию

	к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.
5. Адаптивная физическая культура	Д) Специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

IV. Задание процессуального или алгоритмического толка

Вы должны выбрать цифру, которая соответствует правильной последовательности букв. Необходимо указать последовательность фаз при занятиях аэробными упражнениями.

Правильное решение задания оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

23. Определите последовательность фаз при занятиях аэробными упражнениями:

- а) разминка
- б) силовая нагрузка
- в) заминка
- г) аэробная фаза

- 1) а,г,б,в 2) б,г,а,в 3) а,г,в,б

V. Задание, предполагающее перечисление известных фактов

Необходимо указать перечисление, явлений, фактов, символов (слева направо, по цвету и т.д.)

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

24. В каком порядке расположились эти страны в медальном зачете зимней Олимпиады 2014 года в Сочи (от первого к четвертому)?

- А) Канада
- Б) Норвегия
- В) Россия
- Г) США

1	2	3	4

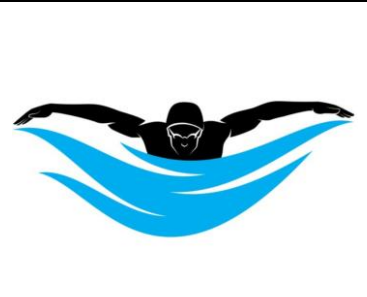



VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

Необходимо напротив соответствующей буквы указать название вида спорта, к которому относится спортсмен, изображенный на иллюстрации или графическом изображении.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

25. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей буквы название вида спорта, к которому относится спортсмен.

			
А	Б	В	Г

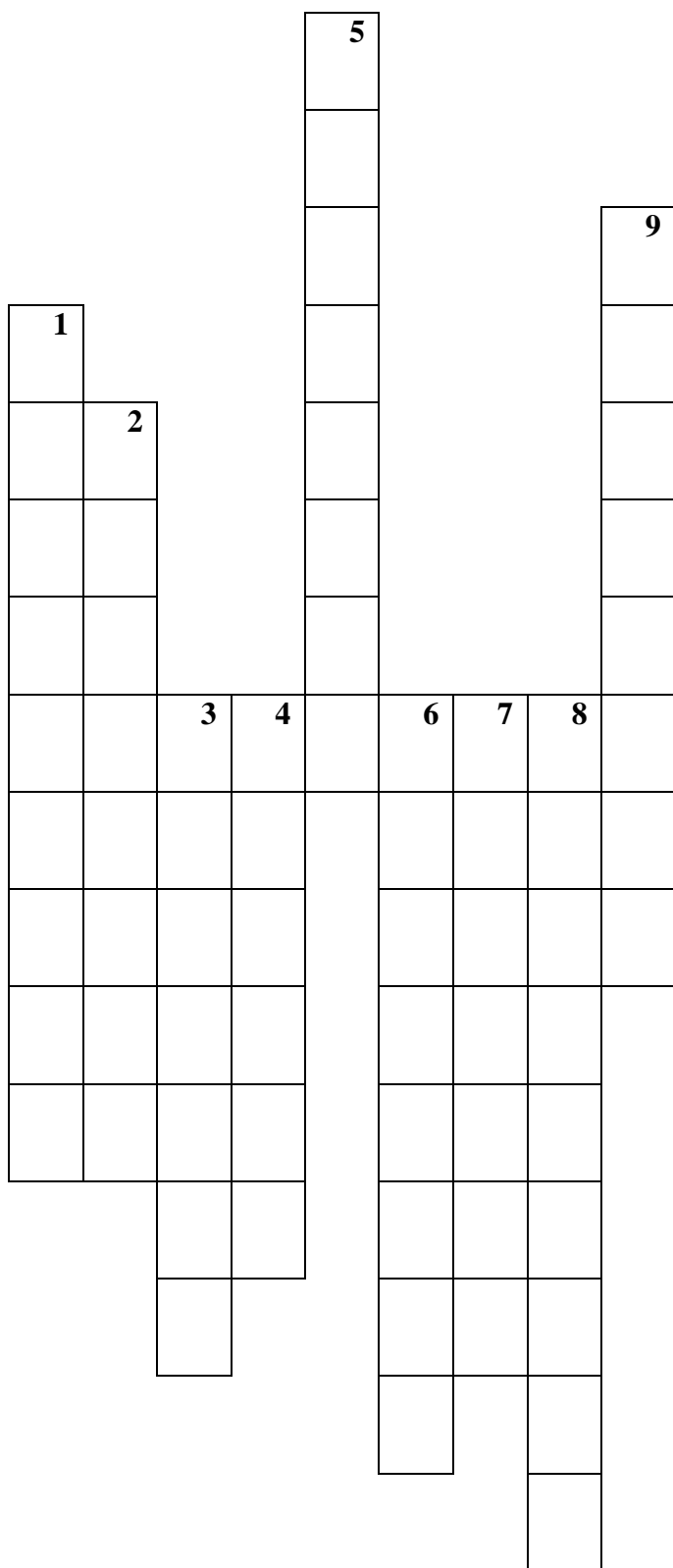
VII. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в графы ответов.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов. Ключевое слово запиши отдельно в бланке ответов. Кроссворд «Виды спорта».



По вертикали:

1. Вид спорта включает в себя следующие дисциплины: фехтование, плавание, конкур, бег и стрельба.
2. Вид спорта, суть которого заключается в последовательном прохождении трех этапов, каждый из которых представляет собой отдельный вид спорта (плавание, велогонка, бег).
3. Большое помещение для спортсменов.

4. Спортивная обувь фигуристов.
5. Водный олимпийский вид спорта.
6. Спортивное приспособление в виде приподнятой доски с пружинами или без них, от которого с разбега отталкиваются для прыжка.
7. Зимний вид спорта, состязание в беге на лыжах и стрельбе по мишеням.
8. Как называется деревянная часть ракетки?
9. Шнур, используемый в гимнастических упражнениях.

VIII. Задание–задача

Читаем условия задачи, решаем на черновике, записываем решение в графу ответов. Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов за ответ – 5. Неправильный ответ – 0 баллов.

Ответ с ошибкой – 0 баллов.

27. На основании информации, указанной во фрагменте протокола соревнований по лыжным гонкам, определите результат (в часах, минутах и секундах) и место каждого участника соревнований.

Стартовый номер	Время старта	Время финиша
3	0:00:45	0:24:21
5	0:01:15	0:25:59
6	0:01:30	0:25:41
9	0:02:15	0:26:05
10	0:02:30	0:26:21

Ответ:

Предоставлены колонки с указанием стартового номера, результата каждого участника (в часах, минутах и секундах) и места – необходимо после расчетов – заполнить данную таблицу по результатам и местам каждого участника соревнований

Стартовый номер	Результат	Место