

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Муниципальный этап 2023/2024 учебный год  
9–11 классы**

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1–14**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

1  а    б    в    г   или   2  а    б    в    г

**2. Задания в открытой форме №№ 15–19**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписываются в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**3. Задание на установление соответствия №№ 20, 21.** При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записываются в соответствующую графу бланка ответов.

**4. Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) №№ 22, 23.** При выполнении задания № 22 ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ. Ответ в задании № 23 записать в бланк ответов цифрами.

**5. Задание, связанное с перечислением № 24.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов.

**6. Задание с иллюстрациями № 25.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**7. Задание-кроссворд № 26.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**8. Задание-задача № 27.** При выполнении этого задания необходимо заполнить таблицу в бланке ответов.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Время выполнения задания – 45 минут.**

**Записи ответов должны быть разборчивыми.**

**Исправления и зачеркивания квалифицируются как неверный ответ.**

## Задания в закрытой форме

- 1. Когда впервые прозвучала Олимпийская клятва спортсменов бороться честно?**
  - а. 1912 г.;
  - б. 1920 г.;
  - в. 1952 г.;
  - г. 1960 г.
  
- 2. С освоения какого элемента рекомендуется начинать процесс обучения двигательному действию?**
  - а. главного звена техники;
  - б. основы техники;
  - в. подводящих упражнений;
  - г. исходного положения
  
- 3. На что направлен здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности?**
  - а. развитие физических качеств людей;
  - б. поддержание высокой работоспособности людей;
  - в. сохранение и улучшение здоровья людей;
  - г. подготовку к профессиональной деятельности
  
- 4. На что преимущественно направлены подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания?**
  - а. изменение оперативного состояния;
  - б. достижение определенного уровня развития;
  - в. формирование двигательных умений;
  - г. совершенствование двигательных навыков
  
- 5. Какой метод наиболее популярен при воспитании абсолютной силы?**
  - а. круговой тренировки;
  - б. вариативного упражнения;
  - в. повторных усилий;
  - г. электромиостимуляции
  
- 6. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?**
  - а. угловой удар;
  - б. штрафной удар;
  - в. свободный удар;
  - г. 11-метровый удар
  
- 7. С чего рекомендуется начинать основную часть занятия, урока?**
  - а. закрепления сформированных навыков;
  - б. воспитания выносливости;
  - в. совершенствования гибкости;
  - г. разучивания координационно-сложных действий
  
- 8. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**
  - а. денежный штраф;
  - б. всеобщее порицание;
  - в. отстранение от участия публичных мероприятиях;
  - г. дисквалификация

**9. Что относят к специфическим методам физического воспитания?**

- а. словесные методы (распоряжения, команды, указания) методы наглядного воздействия;
- б. методы срочной информации;
- в. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- г. практический метод, видеометод, методы самостоятельно работы, методы контроля и самоконтроля

**10. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта?**

- а. величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- б. коэффициент выносливости;
- в. время выполнения двигательного действия;
- г. продолжительность сна

**11. Когда появился первый олимпийский талисман?**

- а. 1968 году в Мехико;
- б. 1972 году в Мюнхене;
- в. 1976 году в Монреале;
- г. 1980 году в Москве

**12. Как обозначают разновидность физического воспитания, имеющую ярко выраженную прикладную направленность?**

- а. базовая физическая культура;
- б. физическое совершенствование;
- в. физическая подготовка;
- г. кондиционная физическая культура

**13. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...**

- а. частоту движений в единицу времени;
- б. точность двигательного действия и его конечный результат;
- в. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

**14. Что подразумевают под «техникой безопасности»?**

- а. навыки знаний физических упражнений без травм;
- б. комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в. правильное выполнение упражнений;
- г. организацию и проведение учебных и внеучебных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

**Задания в открытой форме**

**15. Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...**

**16. Положение занимающихся на согнутых ногах называется ...**

17. Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта обозначается как ...
18. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как ...
19. Как называется проскальзывание лыж назад после отталкивания?

**Задание на установление соответствия**

20. Сопоставьте методы организации деятельности обучающихся с действиями.

Методы организации		Действия	
1	фронтальный	А	последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах
2	групповой	Б	все занимающиеся выполняют одно и тоже задание независимо от форм построения
3	круговой	В	одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий учителя

21. Установите соответствие между видом спортивной игры и её отдельной частью.

Вид спортивной игры		Отдельная часть игры	
1	футбол	А	энд
2	баскетбол	Б	сет
3	хоккей	В	тайм
4	теннис	Г	раунд
5	керлинг	Д	период

**Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)**

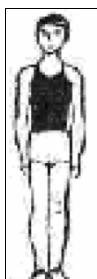
22. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям. Ответ запишите словами в бланке ответов.
23. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры. Ответ запишите цифрами в бланке ответов.
1. упражнения на выносливость;
  2. дыхательные упражнения;
  3. силовые упражнения;
  4. скоростные упражнения;
  5. упражнения на гибкость;
  6. упражнения на внимание

**Задание, предполагающее перечисление**

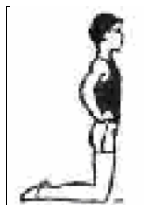
24. Перечислите виды прыжков в лёгкой атлетике. Ответ запишите словами в бланке ответов.

### Задание с иллюстрациями

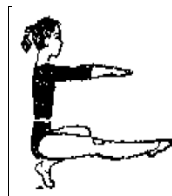
25. В гимнастике существуют основные виды стоек. Впишите название каждой стойки.



1



2



3

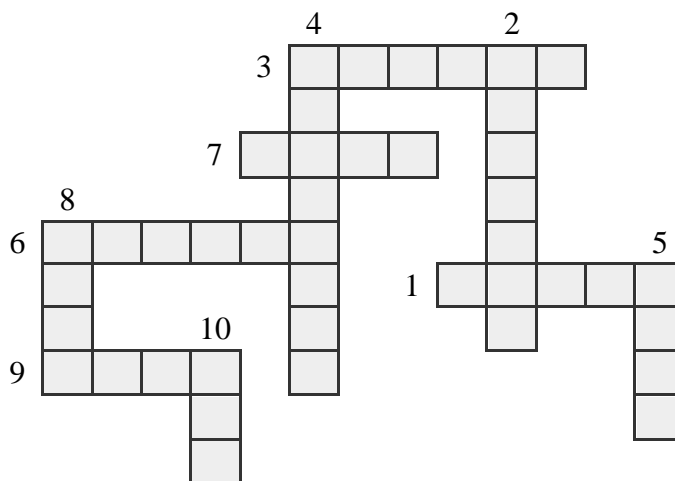


4

### Задание-кроссворд

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов, места проведения соревнований по следующим видам спорта:

1. дзюдо;	3. тяжелая атлетика;	5. бокс;	7. футбол;	9. теннис;
2. легкая атлетика;	4. волейбол;	6. лыжные гонки;	8. велоспорт;	10. стрельба



### Задание-задача

27. На основании представленных данных выберите необходимые и рассчитайте индекс Кетле (ИК) и жизненный индекс (ЖИ). Формулы, решения и ответы с указанием единиц измерения запишите в таблицу бланка ответов.

№ п/п	Показатели, единицы измерений	
1	Рост стоя (Р), м	2
2	Масса тела (МТ), кг	80
3	Окружность грудной клетки (ОГК), см	100
4	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	4000
5	Пульсовое давление (ПД), мм рт.ст.	40