

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
по предмету «Физическая культура»  
Муниципальный этап 2023-24 уч. года  
9-11 классы Ленинградская область

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-10**, то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания № 1-10 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. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1	X				6		X		
2		X			7			X	
3		X			8	X			
4			X		9			X	X
5	X				10	X	X		

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.

**2. Задания в открытой форме №№ 11-12**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определения (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения записывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**3. Задания с иллюстрациями в открытой форме № 13-14.** При выполнении этих заданий необходимо указать название технических элементов, изображенных на рисунке. Ответы записывайте соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**4. Задания на установление соответствия №№ 15-16.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

**5. Задание на выбор верных позиций № 17.**

**6. Задания-задачи № 18-19.** Решения и полные ответы разборчиво записывайте в бланк ответов.

При выполнении заданий используйте черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

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

Время выполнения заданий – 45 минут.

*Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ. Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.*

### Задания в закрытой форме

**1. Вид спортивного оружия российской фехтовальщицы, олимпийской чемпионки Софьи Великой...**

- а. сабля
- б. шпага
- в. клинок
- г. рапира

**2. В каком виде спорта при нарушении правил игровое время останавливается...**

- а. футбол
- б. волейбол
- в. баскетбол
- г. гандбол

**3. Какое из упражнений является скоростно-силовых ...**

- а. становая тяга
- б. прыжок в длину
- в. упор лёжа
- г. кувырок вперёд

**4. Как называется способ применения, использования физического упражнения ...**

- а. метод
- б. техника
- в. умение
- г. принцип

**5. К каким упражнениям относится бег с высоким подниманием бедра...**

- а. к специальным беговым упражнениям
- б. к общеподготовительным упражнениям
- в. к силовым упражнениям
- г. к упражнениям с проявлением выносливости

**6. Как называется положение короля в шахматной игре, при котором ходить можно только им одним, а ему ходить некуда ....**

- а. рокировка
- б. мат
- в. цейтнот
- г. пат

**7. К какому физическому качеству относится способность сохранять равновесие ...**

- а. сила
- б. ловкость
- в. гибкость
- г. выносливость

**8. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество ...**

- а. углеводов
- б. жиров
- в. витаминов
- г. белков

**9. При выполнении подъёмов и спусков на лыжах используются термины ...**

**Отметьте все позиции**

- а. лесенка
- б. ступеньки
- в. ступор
- г. плуг

**10. Укажите виды спорта в состав команды которых входят 6 человек ...**

**Отметьте все позиции**

- а. футбол
- б. волейбол
- в. керлинг
- г. хоккей

#### **Задания в открытой форме**

**11. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия .....**

**12. Как называется проба с задержкой дыхания на выдохе .....**

**13. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры называется.....**

**14. Система движений, объединённая смысловыми задачами, называется .....**

#### **Задания на соответствие**

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта. Ответ буквами запишите в бланк ответа.**

	<i>Спортсмены</i>		<i>Виды спорта</i>
1	Антон Шипулин	А	Баскетбол
2	Александр Попов	Б	Плавание
3	Андрей Кириленко	В	Биатлон

**16.** Установите соответствие между названием метода физического воспитания и его содержанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

<i>Методы физического воспитания</i>		<i>Содержание</i>	
1	Игровой метод	А	Показ
2	Наглядный метод	Б	Контрольная тренировка
3	Словесный метод	В	Объяснение
4	Соревновательный метод	Г	Повторный
5	Метод строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств	Д	Подвижные игры

#### Задание на выбор верных позиций

**17.** Из предложенного списка определите виды спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, координационных способностей и силы. Ответ цифрами запишите в соответствующую клетку в бланке ответов.

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Армрестлинг       | 6. Прыжки на батуте          |
| 2. Горнолыжный спорт | 7. Спортивное ориентирование |
| 3. Лыжные гонки      | 8. Триатлон                  |
| 4. Пауэрлифтинг      | 9. Тяжелая атлетика          |
| 5. Прыжки в воду     | 10. Фигурное катание         |

#### Задания-задачи.

**18.** Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65% от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

**19.** Установите последовательность для составления комплекса общеразвивающих упражнений. В бланке ответа запишите одну букву, которая соответствует последовательности.

1. Упражнения силового характера

2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища

а) 1, 2, 3, 4

б) 2, 3, 1, 4

в) 2, 4, 3, 1

г) 4, 3, 2, 1

***Вы выполнили задание.***

***Поздравляем!***