

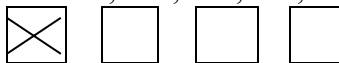
Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»  
Муниципальный этап  
2024/ 2025 учебный год

9-11 классы

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.**

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «*отметьте все позиции*».

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

### Задания в закрытой форме

**1. Олимпийский комитет СССР был создан в**

- а. 1917 году;
- б. 1931 году;
- в. 1951 году;
- г. 1980 году.

**2. Комплекс ГТО впервые появился и был введен в действие в**

- а. 1917 году;
- б. 1931 году;
- в. 1991 году;
- г. 2014 году.

**3. Ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями называется:**

- а. адаптация;
- б. акселерация;
- в. антропометрия;
- г. регенерация.

**4. К соматометрическим показателям относятся:**

- а. длина тела;
  - б. масса тела;
  - в. ручная динамометрия;
  - г. окружность грудной клетки.
- (отметьте все позиции)*

**5. Размер площадки для игры в гандбол составляет**

- а. 18х24 метра;
- б. 20х40 метров;
- в. 9х18 метров;
- г. 13х25 метров.

**6. К спринтерским в легкой атлетике относятся дистанции протяженностью:**

- а. 60 метров;
- б. 100 метров;
- в. 200 метров;
- г. 400 метров.

*(отметьте все позиции)*

**7. Уровень мощности нагрузки или скорости передвижения, выше которых происходит накопление лактата называется**

- а. аэробный порог;
- б. анаэробный порог;
- в. ацидоз;
- г. буферная зона.

**8. Ведущим фактором развития двигательных качеств является**

- а. движение;
- б. интенсивность;
- в. частота;
- г. объем.

**9. Отметьте виды проявления силы мышц без изменения их длины:**

- а. статический;
- б. преодолевающий;
- в. уступающий;
- г. изометрический.

*(отметьте все позиции)*

**10. Обучение спортсмена действиям, выполняемым в состязании или служащим средством тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой ступени:**

- а. техническая подготовка;
- б. тактическая подготовка;
- в. теоретическая подготовка;
- г. физическая подготовка.

**11. Упражнения с максимальной мощностью человек может выполнять не более:**

- а. 3-10 секунд;
- б. 20 секунд;
- в. 60 секунд;
- г. 1-3 минут.

**12. Наиболее быстрым спортивным способом плавания является:**

- а. кроль на груди;
- б. кроль на спине;
- в. брасс;
- г. баттерфляй.

**13. Сложное комплексное двигательное качество, основу которого составляют двигательно-координационные способности - это**

- а. сила;
- б. скорость;
- в. ловкость;
- г. гибкость.

**14. К основным приемам овладения мячом в баскетболе относятся:**

- а. вырывание;
- б. выбивание;
- в. бросок;
- г. проброс.

*(отметьте все позиции)*

#### **Задания в открытой форме**

**15. Специальный игрок в составе команды при игре в волейбол, выполняющий только защитные функции называется\_\_\_\_\_.**

**16. Степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам – это \_\_\_\_\_движения.**

**17. Первая фаза преодоления легкоатлетом барьера в барьерном беге, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем шаге называется \_\_\_\_\_барьера.**

**18. Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир, отсчитывается по часовой стрелке – это \_\_\_\_\_.**

**19. Вид гимнастики, в который входят упражнения танцевального характера с предметами и без предметов – это \_\_\_\_\_гимнастика.**

### Задания на соотнесение понятий и определений

#### **20. Определите соответствие понятия и его характеристик:**

|                           |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а. Двигательное действие  | 1. Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.                                            |
| б. Двигательное умение    | 2. Прочно сложившаяся, постоянная структура техники, не меняющаяся при изменении условий выполнения движения.                                                                               |
| в. Двигательный навык     | 3. Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи. Поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи. |
| г. Двигательный стереотип | 4. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач.                     |

#### **21. Определите соответствие понятия и его характеристик:**

|              |                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а. Микроцикл | 1. Большой тренировочный цикл – этап подготовки, представляющий как правило полугодовые, годовые и многолетние циклы подготовки. |
| б. Мезоцикл  | 2. Малое звено структуры тренировки, состоящее из нескольких учебно-тренировочных занятий.                                       |
| в. Макроцикл | 3. Тренировочное звено среднего размера.                                                                                         |

### Задания процессуального или алгоритмического толка

#### **22. Определите рекомендуемую очередность упражнений для освоения наскока на мостик и толчка двумя ногами:**

- а. прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук;
- б. с 2-3 шагов прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две ноги; то же, но на возвышение;
- в. прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующим прыжком на гимнастический мостик;
- г. с разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх;
- д. прыжки на месте толчком двумя ногами;
- е. подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу пяткой на опору;
- ж. с 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх.

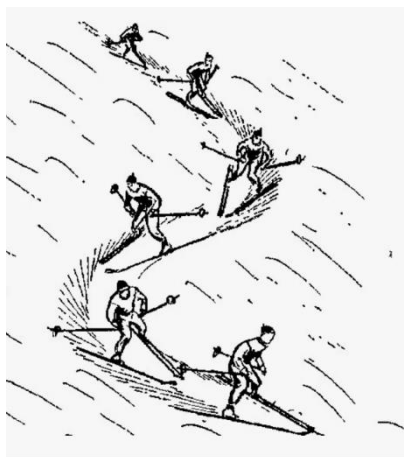
### Задания в форме, предполагающей перечисление

23. Какие структуры различают в форме физических упражнений \_\_\_\_\_.

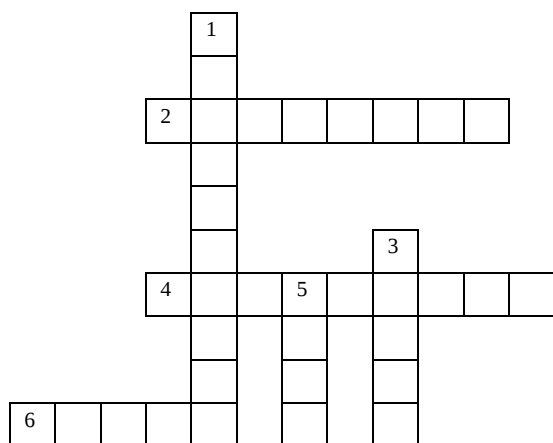
24. Перечислите кондиционные физические качества \_\_\_\_\_.

**Задания с иллюстрациями или графическими изображениями**

**25. Определите название действия, выполняемого лыжником на рисунке**



**26. Задание-кроссворд**



**по вертикали:**

1. Путь движущейся части тела или предмета.
3. Спортивный бег по пересеченной местности.
5. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях по гимнастике, в которой учитывается качество выполнения и сложность комбинации.

**по горизонтали:**

2. Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.
4. Наиболее результативный игрок в команде.
6. В лыжном спорте специально подготовленная для тренировок или соревнований трасса по равнинной или пересеченной местности.

**27. Задание-задача**

Определите результат в соревнованиях по лыжным гонкам с использованием одиночного старта через 15 секунд у участника, выступающего под номером «34», если время финиша было зафиксировано 31мин 34сек. Обоснуйте и запишите свое решение.

**Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!**