

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников  
2024 – 2025 учебный год  
по предмету «Физическая культура»**

**9 – 11 классы (юноши)**

*Максимальная оценка – 70 баллов*

*Время выполнения заданий – 1 академический час (45 минут)*

**I Задания с выбором одного правильного ответа**

За каждый правильный ответ **2 балла**.

Максимальное количество баллов за I задание – **36 баллов**.

**1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...**

- А. Календарь соревнований;
- Б. Правила соревнований;
- В. Положение о соревнованиях;
- Г. Программа соревнований.

**2. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

- А. 6 баллов;
- Б. 8 баллов;
- В. 10 баллов;
- Г. 15 баллов.

**3. Ловкость – это способность человека...?**

- А. Преодолевать сопротивление;
- Б. Выдерживать длительные нагрузки;
- В. Выполнять сложнокоординационную работу;
- Г. Выполнять быстрые движения.

**4. Жизненная емкость легких измеряется...?**

- А. Тонометром;
- Б. Динамометром;
- В. Спирометром;
- Г. Спирографом.

**5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

- А. Физическая рекреация;
- Б. Физическое воспитание;
- В. Спорт;
- Г. Физическая реабилитация.

**6. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- А. Факторы функциональной экономичности;
- Б. Аэробные возможности;
- В. Скоростно-силовые способности;
- Г. Личностно-психические качества.

**7. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоялась в городе...**

- А. Красноярск;
- Б. Алматы;
- В. Пхёнчхан;
- Г. Лондон.

**8. Под двигательной активностью понимают...**

- А. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- Б. Определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- В. Определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
- Г. Педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

**9. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?**

- А. Отдышка;
- Б. Перегрев;
- В. Ожог;
- Г. Тепловой удар.

**10. Главный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время Игр...**

- А) II Олимпиады 1900 года (Париж, Франция);
- Б) III Олимпиады 1904 года (Сент-Луис, США);
- В) IV Олимпиады 1908 года (Лондон, Великобритания);
- Г) V Олимпиады 1912 года (Стокгольм, Швеция).

**11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...**

- А) втягивающий, базовый, восстановительный;
- Б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- В) тренировочный и соревновательный;
- Г) осенний, зимний, весенний, летний.

**12. Факельная эстафета олимпийского огня, зажженного в Олимпии, стала традиционной после Игр ...**

- А) IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Нидерланды);
- Б) X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США);
- В) XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия);
- Г) XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

**13. Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 ударов в минуту обозначается как ...**

- А) умеренная;
- Б) разминочная;
- В) оздоровительная;

Г) малая.

**14. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- Б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- В) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- Г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**15. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину...:**

- А) из зоны нападения;
- Б) из зоны защиты;
- В) с любой точки площадки;
- Г) с любого места внутри трехочковой линии.

**16. Кто из советских футболистов был признан первым лучшим футболистом Европы?**

- А) Лев Яшин;
- Б) Эдуард Стрельцов;
- В) Игорь Нетто;
- Г) Олег Блохин.

**17. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 15 очков?**

- А) регби;
- Б) гольф;
- В) теннис;
- Г) бейсбол.

**18. Объективной оценкой выносливости является:**

- А) коэффициент выносливости;
- Б) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- В) время поддержания заданной активности;
- Г) максимальное потребление кислорода.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*(Завершите утверждение, вписав соответствующее слово)*

За каждый правильный ответ на один из вопросов **3 балла**.

Максимальное количество баллов за II задание – **9 баллов**.

**19. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе \_\_\_\_\_**

**20. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием \_\_\_\_\_**

21. Стандартизированное измерение, испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека обозначается как

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.**

За каждое правильное соответствие 1 балл.

Максимальное количество баллов за III задание – 9 баллов.

22. Установите соответствие!

| «Цвет олимпийского кольца» | «Континент» |
|----------------------------|-------------|
| 1. Желтый                  | А. Австрали |
| 2. Зеленый                 | Б. Азия     |
| 3. Красный                 | В. Америка  |
| 4. Синий                   | Г. Африка   |
| 5. Черный                  | Д. Европа   |

23. Установите соответствие!

| Прием массажа   | Действие                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| 1. Вибрация     | А. Передача телу колебательных движений         |
| 2. Поглаживание | Б. Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей |
| 3. Разминание   | В. Скольжение рук по коже                       |
| 4. Растирание   | Г. Смещение, растяжение тканей                  |

**IV. Задание на перечисление**

За каждый правильный ответ 1 балл.

Максимальное количество баллов за IV задание – 11 баллов.

24. Перечислите виды, входящие в программу семиборья у женщин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7

25. Перечислите амплуа игроков в футболе

Запишите свой ответ ниже

(\_\_\_\_\_)

**V. Задание – задача**

За правильный ответ 5 баллов.

Максимальное количество баллов за V задание – 5 баллов.

26. Решите задачу, записав ответ в бланке ответов

Александр, выполняя присед со штангой весом 20 кг, сделал 6 серий повторений через 5 минут отдыха. Суммарный объём нагрузки в данном упражнении составил 3600 кг. Посчитайте суммарное количество повторений в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в количестве раз.

## **9 – 11 классы (девушки)**

*Максимальная оценка – 66 баллов*

*Время выполнения заданий – 1 академический час (45 минут)*

### **I Задания с выбором одного правильного ответа**

За каждый правильный ответ **2 балла**.

Максимальное количество баллов за I задание – **36 баллов**.

**1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...**

- А. Календарь соревнований;**
- Б. Правила соревнований;**
- В. Положение о соревнованиях;**
- Г. Программа соревнований.**

**2. В баскетболе запрещены:**

- А) Игра руками**
- Б) Игра под кольцом**
- В) Игра ногами**
- Г) Броски в кольцо.**

**3. Ловкость – это способность человека...?**

- А. Преодолевать сопротивление;**
- Б. Выдерживать длительные нагрузки;**
- В. Выполнять сложнокоординационную работу;**
- Г. Выполнять быстрые движения.**

**4. Жизненная емкость легких измеряется...?**

- А. Тонометром;**
- Б. Динамометром;**
- В. Спирометром;**
- Г. Спирографом.**

**5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

- А. Физическая рекреация;**
- Б. Физическое воспитание;**
- В. Спорт;**
- Г. Физическая реабилитация.**

**6. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?** 5

- А. Факторы функциональной экономичности;**
- Б. Аэробные возможности;**

- В. Скоростно-силовые способности;
- Г. Личностно-психические качества.

**7. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин?**

- А) 2м 24см
- Б) 2м 25см
- В) 2м 27см
- Г) 2м 20см

**8. Под двигательной активностью понимают...**

- А. Суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни;
- Б. Определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- В. Определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
- Г. Педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

**9. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?**

- А. Отдышка;
- Б. Перегрев;
- В. Ожог;
- Г. Тепловой удар.

**10. Главный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время Игр...**

- А) II Олимпиады 1900 года (Париж, Франция);
- Б) III Олимпиады 1904 года (Сент-Луис, США);
- В) IV Олимпиады 1908 года (Лондон, Великобритания);
- Г) V Олимпиады 1912 года (Стокгольм, Швеция).

**11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...**

- А) втягивающий, базовый, восстановительный;
- Б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- В) тренировочный и соревновательный;
- Г) осенний, зимний, весенний, летний.

**12. Факельная эстафета олимпийского огня, зажженного в Олимпии, стала традиционной после Игр ...**

- А) IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Нидерланды);
- Б) X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США);
- В) XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия);
- Г) XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

**13. Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 ударов в минуту обозначается как ...**

- А) умеренная;

- Б) разминочная;
- В) оздоровительная;
- Г) малая.

**14. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- Б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- В) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- Г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**15. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину...:**

- А) из зоны нападения;
- Б) из зоны защиты;
- В) с любой точки площадки;
- Г) с любого места внутри трехочковой линии.

**16. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...**

- А) физическим совершенством;
- Б) спортивной тренировкой;
- В) физической подготовкой;
- Г) нагрузкой.

**17. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 15 очков?**

- А) регби;
- Б) гольф;
- В) теннис;
- Г) бейсбол.

**18. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?**

- А) Гимнастика
- Б) Футбол
- В) Гребля
- Г) Баскетбол

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*(Завершите утверждение, вписав соответствующее слово)*

За каждый правильный ответ на один из вопросов **3 балла**.  
Максимальное количество баллов за II задание – **9 баллов**.

**19. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида характеризует его \_\_\_\_\_**

20. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием \_\_\_\_\_

21. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза \_\_\_\_\_

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.**

За каждое правильное соответствие 1 балл.

Максимальное количество баллов за III задание – 9 баллов.

22. Установите соответствие!

| «Цвет олимпийского кольца» | «Континент» |
|----------------------------|-------------|
| 1. Желтый                  | А. Австрали |
| 2. Зеленый                 | Б. Азия     |
| 3. Красный                 | В. Америка  |
| 4. Синий                   | Г. Африка   |
| 5. Черный                  | Д. Европа   |

23. Установите соответствие!

| «Прием массажа» | «Действие»                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| 1. Вибрация     | А. Передача телу колебательных движений         |
| 2. Поглаживание | Б. Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей |
| 3. Разминание   | В. Скольжение рук по коже                       |
| 4. Растирание   | Г. Смещение, растяжение тканей                  |

**IV. Задание на перечисление**

За каждый правильный ответ 1 балл.

Максимальное количество баллов за IV задание – 7 баллов.

24. Перечислите виды, входящие в программу семиборья у женщин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7

**V. Задание – задача**

За правильный ответ 5 баллов.

Максимальное количество баллов за V задание – 5 баллов.

25. Решите задачу, записав ответ в бланке ответов

Александр, выполняя присед со штангой весом 20 кг, сделал 6 серий повторений через 5 минут

отдыха. Суммарный объем нагрузки в данном упражнении составил 3600 кг.

Посчитайте суммарное количество повторений в данном упражнении.

Ответ укажите цифрами в количестве раз.