

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

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, с выбором одного правильного ответа. №№ 1-14.

В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встречаться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б», «В» или «Г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов за 14 заданий – 14 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать. №№ 15-18. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 15 - 2 балла, № 16- 2 балла, № 17 – 2 балла, № 18 – 2 балла.

3. Задания на соответствие №№ 19, 20. При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 19 – 5 баллов, № 20 – 6 баллов.

4. Задание процессуального и алгоритмического толка № 21,22. При выполнении задания необходимо правильно расставить последовательность выполнения задания. Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – №21 - 2 балла, №22 – 2 балла.

5. Задание-задача № 23. Правильный ответ оценивается в **5 баллов**. В полном правильном ответе содержится запись расчетов и правильного ответа на вопрос задачи. Если расчеты верные, но отсутствует ответ, то задание оценивается в 2,0 балла. Если в ответе содержатся неверные расчеты, ошибки в расчетах, то он оценивается в 0 баллов. Если отсутствует решение, но записан правильный ответ, то он оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ – 5 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 42 балла

Контролируйте время выполнения задания. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Желаем успеха!

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2024-2025 учебный год
9-11 класс

1. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какие события повлияли на то, что игры VI, XII, XII Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран;
- Б) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран;
- В) Первая и Вторая мировые войны;
- Г) отказ стран-организаторов .

2. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Слово «Стадион» произошло от:

- А) греческой меры длины, равной 192,27м;
- Б) места, где проходили соревнования по пентатлону;
- В) названия здания, где тренировались атлеты;
- Г) места, где проходили соревнования по древнегреческому пятиборью.

3. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Под физическим качеством «гибкость» понимается...

- А) способность человека преодолевать сопротивление с максимальной частотой;
- Б) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений;
- В) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных усилий;
- Г) способность, позволяющая выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени.

4. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

- А) физическая подготовка;
- Б) физкультурное образование;
- В) физическое совершенство;
- Г) физическая нагрузка

5. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Основой методики воспитания физических качеств является:

- А) систематичность выполнения упражнений;
- Б) постепенное повышение силы воздействия;
- В) возрастная адекватность нагрузки;
- Г) цикличность педагогических воздействий.

6. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какой тест используют для определения координационных способностей?

- А) шестиминутный бег;
- Б) челночный бег;
- В) бег 30 метров;
- Г) наклон вперед.

7. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- А) через рот и нос попеременно;
- Б) через рот и нос одновременно;
- В) только через рот;
- Г) только через нос.

8. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение. Кровь переносит к мышцам больше...

- а) водорода;
- б) кислорода;
- в) углекислого газа;
- г) белки.

9. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движении;
- г) мышечная напряженность.

10. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движения.

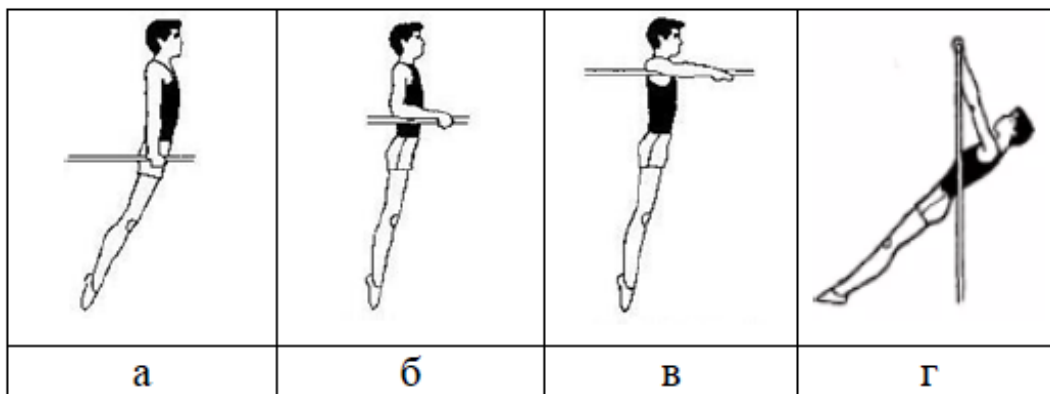
11. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как нормальная, если разность частоты сердечных сокращений в положении сидя и стоя составляет:

- А) менее 12 уд./мин;
- Б) до 16 уд./мин;
- В) до 20 уд./мин;
- Г) не более 25 уд./мин.

12. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- А) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- В) нарушение режима;
- Г) наличие болевых ощущений.

13. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. На каком из рисунков изображён упор на руках?



14. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. С какого года ведётся счёт современных Олимпийских игр?

- А) с 1892 года;
- Б) с 1894 года;
- В) с 1896 года;
- Г) с 1900 года.

15. Завершите утверждение. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется ...

16. Завершите утверждение. Анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечнополосатой или гладкой мышечной ткани, способной к сокращению под влиянием нервных импульсов, называется...

17. Завершите утверждение. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов являются ...

18. Завершите утверждение. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ...

19. Установите соответствие между видами спорта и его основателем.

1) баскетбол	А) Уильям Морган
2) волейбол	Б) Уолтер Уингфилд
3) теннис	В) Джеймс Нейсмит
4) самбо	Г) Джеймс Крейтон
5) хоккей	Д) Василий Ощепков

20. Установите соответствие показателей по граппам

1) показатели телосложения	А) показатели пассивной гибкости
	Б) жизненная емкость легких
2) показатели развития физических качеств	В) силовой индекс/кистевая динамометрия
	Г) осанка

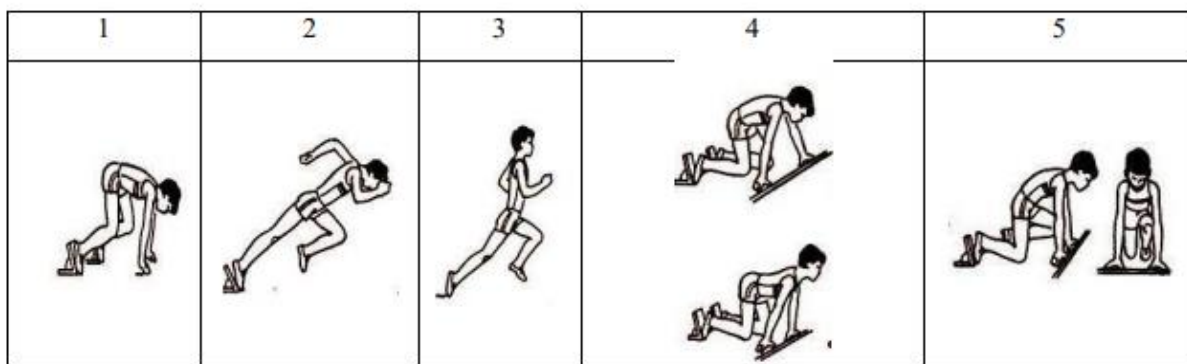
Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2024-2025 учебный год
9-11 класс

З) показатели здоровья	Д) показатели скоростно-силовых способностей
	Е) компоненты массы тела

21. **Представьте в виде последовательности** виды спорта по мере их возникновения

- А) волейбол
- Б) киберспорт
- В) панкратион
- Г) сноутбординг
- Д) баскетбол
- Е) гандбол

22. **Укажите в правильной последовательности** название команд при выполнении низкого старта и определите правильное изображение, соответствующее этой команде.



23. **Решите задачу.** Масса тела Саши равна 63 кг, а Пети – 78 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Саши равна 45 кг, а Пети – 53 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше? Решение и полный ответ запишите в бланк ответов.

Вы выполнили задания.

Поздравляем!