

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2024/25 учебный год
9-11 класс

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

- I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г». 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. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.
- II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.
- III. Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.
- IV. Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успехов!

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2024/25 учебный год
9-11 класс

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

1. В комплекс утренней гимнастики как правило не включают упражнения

- а) на несколько мышечных групп
- б) для правильной осанки
- в) на развитие внимания
- г) дыхательные

2. Содержание и длительность предстартовой разминки не зависит от:

- а) вида спорта
- б) погодных условий
- в) спортивного мастерства и важности соревнований
- г) нет правильного варианта

3. При оценке функционального состояния сердца спортсмена важными показателями являются:

- а) минутный объем крови
- б) артериальное давление и частота сердечных сокращений
- в) артериальное давление и гиперемия кожи
- г) систолический объем и минутный объем крови

4. Под самоконтролем при занятиях физическими упражнениями следует понимать:

- а) наблюдение педагогом за состоянием здоровья учеников
- б) самостоятельная оценка качества выполненных физических упражнений
- в) регулярное наблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия
- г) регулярное наблюдение спортсмена за уровнем физической подготовленности, объемом освоенных двигательных действий, качеством технико-тактической подготовки в избранном виде спорта

5. К внешним признакам утомления не относится:

- а) увеличение частоты сердечных сокращений
- б) повышенная потливость
- в) снижение внимания
- г) изменение окраски кожи и лица

6. К идеомоторной тренировке относится:

- а) мысленное воспроизведение движения
- б) выполнение упражнения в облегченных условиях
- в) выполнение упражнения в усложненных условиях

г) выполнение упражнения в условиях соревнования

7. Одним из важнейших критериев обученности двигательным действиям в спортивных играх является:

- а) нестабильное владение техникой приема
- б) вариативное владение техникой приема
- в) отсутствие грубых ошибок в технике приема
- г) все варианты верны

8. Наиболее типичными причинами ошибок при освоении техники физического упражнения являются:

- а) недостаточное понимание двигательной задачи
- б) недостаточный уровень развития физических качеств
- в) дефекты в выполнении предыдущих частей действия
- г) все варианты верны

9. Рациональная последовательность освоения двигательных действий в физической культуре это -

- а) разучивание, совершенствование, закрепление и контроль освоения
- б) ознакомление, разучивание, совершенствование, закрепление и контроль освоения
- в) изучение, закрепление, совершенствование и тестирование
- г) разучивание, совершенствование и контроль освоения

10. Примером простой двигательной реакции в спорте может служить ...

- а) прыжок вратаря в футболе
- б) старт бегуна-спринтера
- в) уклонения боксера
- г) блокирование в волейболе

11. Мышцы, напряжение которых при выполнении двигательного действия направлено в противоположном основному движению направлению обозначаются как...

- а. синергисты
- б. антагонисты
- в. агонисты
- г. тормозисторы

12. Основное гигиеническое требование к спортивной обуви заключается в:

- а) она должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы
- б) она должна полностью правилам соревнований и отвечать спортивно-техническим требованиям вида спорта
- в) она должна быть легкой, удобной, хорошо защищать стопу и голеностоп от повреждений

г) все варианты верны

13. Обязательным в определении физической культуры является то, что она ...

- а) объединяет все ценности в области сохранения здоровья человека
- в) направлена на физическое совершенство человека
- б) является частью общей культуры
- г) все вышеперечисленное

14. В этой спортивной игре правилами не предусмотрена возможность начала или завершения матча при неполном составе одной из команд:

- а) баскетбол
- б) гандбол
- в) хоккей
- г) футбол

15. Как называется стиль лыжной гонки, при котором по всей трассе готовится снежное полотно шириной не менее 4 м и по краю обязательно прокладывается не менее одной двухколейной лыжни?

- а) классический
- б) коньковый
- в) свободный
- г) даблполинг

16. Термин «ординарный (полный) интервал отдыха» используется при описании

- а) интервального метода тренировки
- б) повторного метода тренировки
- в) круговой тренировки
- г) все варианты верны

II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

17. Старты в лыжных гонках бывают отдельные, старты в персьюте, старт забегов и _____.

18. В лыжных гонках по стилю передвижения гонки делятся на _____ и _____.

19. Среди стилей плавания выделяют: вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине и _____.

20. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений называется _____

III. Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

21. Перечислите способы изменения положения в гимнастике

22. Перечислите все гимнастические снаряды, на которых можно выполнить «упор»

Задание на установление соответствия между понятиями

23. Установите соответствия между видами спорта и ведущими двигательными способностями

Вид спорта	Способность
1. тяжелая атлетика	а. максимальная сила
2. пауэрлифтинг	б. скоростно-силовые качества
3. легкая атлетика (метания)	в. силовая выносливость
4. гиревой спорт	г. взрывная сила

24. Распределите термины по соответствующим видам спорта

Специализация	термин
а) горнолыжный спорт	1. рубеж
б) биатлон	2. ворота
в) лыжные гонки	3. гандикап
г) фигурное катание	4. даблполлинг
д) лыжное двоеборье	5. свайп
е) кёрлинг	6. аксель

25. Сопоставьте системы физического и духовно-нравственного развития человека со странами Востока, в которых они зародились

страна	система
1. Япония	а) ушу
2. Индия	б) тхэквондо
3. Китай	в) кэмпо
4. Корея	г) йога