

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2024 / 2025 учебный год**

Комплект заданий для учеников 9-11 классов

Уважаемый участник Олимпиады!

Перед Вами задания по физической культуре. Они соотнесены с содержанием школьного курса по предмету «Физическая культура», а также требуют широкого кругозора, навыка поиска информации и умения мыслить.

Вам предлагается 27 заданий, максимально возможная сумма за правильные ответы – 66 баллов. Максимально возможное количество зачетных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Обратите внимание: за выполнение каждого задания Вы получите различное количество баллов, поскольку степень сложности заданий также различна.

Если Вам кажется, что задания относятся к теме, не очень хорошо Вам знакомой, не теряйте самообладание. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Достаточно проявить внимание и сообразительность, которые помогут успешно справиться с заданием.

**Бланк заданий можно использовать как черновик. Не забывайте
переносить решения в бланк ответов.**

**Максимальная оценка – 20 баллов.
Время на выполнение заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

6. Назовите основную меру безопасности при проведении подвижных игр

- а) строго соблюдать правила игры
- б) избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- в) при падении сгруппироваться
- г) внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя
- д) всё вышеперечисленное

7. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

8. Масса спортивного снаряда при выполнении нормативов по метанию снарядов на дальность для девушек и юношей:

- а) 500 гр. и 900 гр.
- б) 500 гр. и 600 гр.
- в) 500 гр. и 800 гр.
- г) 500 гр. и 700 гр.

9. Какая дистанция, позволяющая определить уровень выносливости у юношей, есть в обязательных испытаниях(тестах) в IV ступени ВФСК ГТО?

- а) 1000 м
- б) 900 м
- в) 800 м
- г) 2000 м

10. Что называют скандинавской ходьбой?

- а) специфический способ передвижения по снегу
- б) передвижение на снегоступах
- в) пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки
- г) передвижение на лыжах без палок

11. Гипоксия – это...

- а) избыток витаминов
- в) гиперкератоз

- б) недостаток того или иного витамина г) кислородная недостаточность

12. Автор книги «Аэробика» и создатель одноименной оздоровительной системы

- а) К. Купер в) Г. Малахов
б) М. Семенова г) Д. Фонда

13. Какой прибор используется для измерения силы кисти?

- а) ростомер в) линейка
б) динамометр г) спирометр

II. Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных.

Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 баллов, максимальный балл за задание – 1 балл. Выбор более двух вариантов оценивается в 0 баллов.

14. Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности, но не входят в современных?

- а) прыжки в длину в) пентатлон
б) метания копья и диска г) двойной бег

15. Какие упражнения можно использовать для развития гибкости?

- а) упражнения для развития подвижности суставов
б) отжимание на брусьях или в упоре лёжа
в) наклоны туловища из разных исходных положений
г) подтягивания

III. Задания в открытой форме

Задания, в которых необходимо завершить высказывание, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения разборчиво вписывайте в соответствующую графу **в бланке ответов**.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слова, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный – 0 баллов.

16. Физическое воспитание - это составная часть общего _____, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового _____ и оздоровление нации.

18. _____ – это физиологическое состояние, наступающее в следствии напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности.

19. _____ - это способность человека выполнять физической упражнение с большой амплитудой.

20. _____ – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

IV. Задания на установление соответствия между понятиями

При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.

21. В каких видах спорта выступали перечисленные спортсмены.

№	ИФ спортсмена				№	Вид спорта	
1	Елена Исинбаева				А	тяжёлая атлетика	
2	Евгений Плющенко				Б	биатлон	
3	Лариса Латынина				В	фигурное катание	
4	Юрий Власов				Г	лёгкая атлетика	
5	Лидия Скобликова				Д	конькобежный спорт	
6	Ольга Зайцева				Е	спортивная гимнастика	
1	2	3	4	5	6		

22. Выберите соответствующее средство для развития двигательных способностей (качеств).

№	Двигательные способности (качества)	№	Средство
1	Способность сохранять равновесие	А	Кросс
2	Скоростно-силовые способности	Б	Равновесие
3	Гибкость	В	Старт
4	Выносливость	Г	Метание в цель
5	Быстрота реакции	Д	Прыжки
6	Точность движений	Е	Наклоны

1	2	3	4	5	6

V. Задание процессуального или алгоритмического толка

Вы должны выбрать цифру, которая соответствует правильной последовательности букв. Необходимо указать **в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры.**

Правильное решение задания оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

23. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения на выносливость
2. Силовые упражнения
3. Упражнения на гибкость
4. Скоростные упражнения
5. Упражнения на координацию

а) 5,4,3,2,1

б) 1,2,3,4,5

в) 2,3,1,5,4

--

VI. Задание, предполагающее перечисление известных фактов

Необходимо указать перечисление, явлений, фактов, символов (слева направо, по цвету и т.д.)

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

24. В каком порядке расположились эти страны в медальном зачете зимней Олимпиады 2014 года в Сочи (от первого к четвертому)?

- А) Россия
- Б) США
- В) Канада
- Г) Норвегия

1	2	3	4

VII. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

Необходимо напротив соответствующей буквы указать название вида спорта, к которому относится спортсмен, изображенный на иллюстрации или графическом изображении.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слова, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный – 0 баллов.

25. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей буквы название вида спорта, к которому относится спортсмен.

			
А	Б	В	Г

А	Б	В	Г

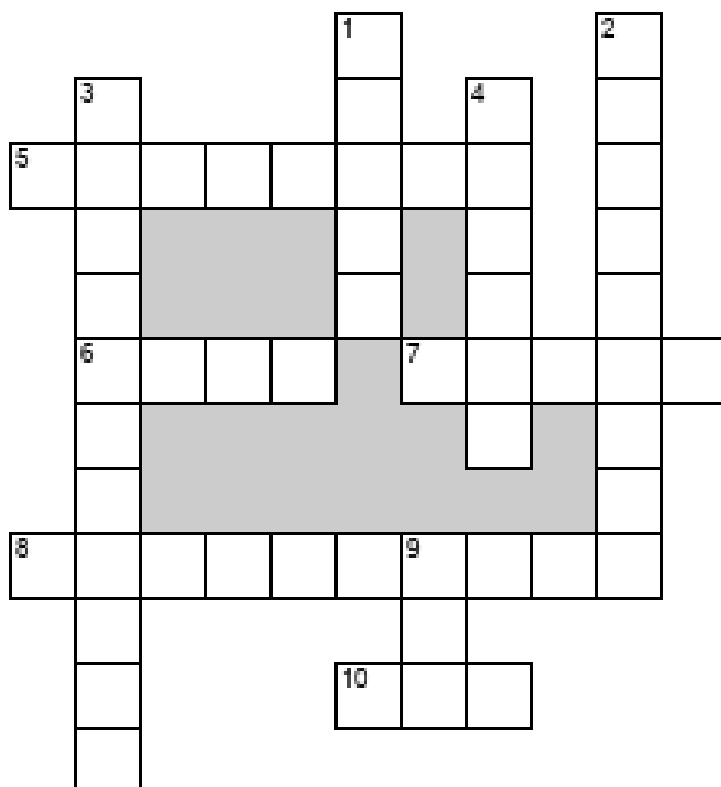
VIII. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в графы ответов.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слова, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный – 0 баллов.

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов. Ключевое слово запиши отдельно в бланке ответов. Кроссворд «Баскетбол».



По горизонтали

5. Нарушение правил: три шага с мячом.

6. Единица счёта для количественной оценки результатов спортивного соревнования.

7. Советский баскетболист включенный в баскетбольный зал славы NBA (фамилия).

8. Советский баскетбольный тренер. Заслуженный тренер СССР. На протяжении восемнадцати лет возглавлял национальную сборную СССР (фамилия).

10. Передача мяча в баскетболе.

По вертикали

1. Металлический каркас корзины, в которую баскетболисты забрасывают мяч.
2. Пятый номер команды. Играет непосредственно под кольцом. Обычно это самый высокий игрок в команде.
3. Бросок в баскетболе, за который присуждают три очка в случае попадания в корзину.
4. Бросок, забитый на последних секундах матча, зачастую после сирены. В основном так говорят про забитый мяч, который привел к победе или овертайму.
9. Родина баскетбола.

IX. Задание–задача

Читаем условия задачи, решаем на черновике, записываем решение в соответствующую графу бланка ответов. Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов за ответ – 5. Неправильный ответ – 0 баллов.

Ответ с ошибками в написании слова, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный – 0 баллов.

27. Какой знак ГТО получит семнадцатилетний Александр, если он выполнил испытания и получил следующие результаты (см. таблицу)?

- | | |
|-----------|--------------------|
| а) золото | в) серебро |
| б) бронза | г) не получит знак |

№	Наименование испытания (теста)	Результат
1	Бег 60 м	8,3 сек
2	Бег 3000м	11 мин. 55сек.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10 см
5	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	5
6	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	36 м
7	Прыжок в длину с места двумя ногами	220см
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	41
9	Плавание 50 м	1 мин. 01 сек.

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы		
		юноши		
		бронза	серебро	золото
Обязательные испытания				
1	Бег 60 м	9,0	8,4	7,9
2	Бег 3000м	15.20	14.10	12.20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	12	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+8	+13
Испытание (тесты) по выбору				
5	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7
6	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	27	30	36
7	Прыжок в длину с места двумя ногами	192	213	235
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35	41	51
9	Плавание 50 м	1.20	1.05	0.49

Ответ:

ПЕРЕНЕСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ!