

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Муниципальный этап 2024/2025 учебный год  
9–11 классы**

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1–14**, то есть с предложенными вариантами ответов. 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. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

1 ☐ а ☐ б ☒ в ☐ г      или      2 ☐ а ☒ б ☐ в ☒ г

**2. Задания в открытой форме №№ 15–19**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**3. Задание на установление соответствия №№ 20, 21.** При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**4. Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) №№ 22, 23.** При выполнении заданий ответы необходимо записать цифрами в бланк ответов.

**5. Задание, предполагающее перечисление № 24, 25.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов.

**6. Задание с иллюстрациями № 26.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**7. Задание-кроссворд № 27.** При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**8. Задание-задача № 28.** При выполнении этого задания необходимо показать решение и ответ записать в бланк ответов цифрами.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Время выполнения задания – 45 минут.**

**Записи ответов должны быть разборчивыми.**

**Исправления и зачеркивания квалифицируются как неверный ответ.**

### **Задания в закрытой форме**

**1. Как называется способность наиболее долго удерживать достигнутую максимальную скорость?**

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. абсолютным запасом скорости;
- г. коэффициентом проявления скоростных способностей

**2. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата?**

- а. подводящими;
- б. имитационными;
- в. корригирующими;
- г. общеразвивающими

**3. Что понимают под методами физического воспитания?**

- а. основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса;
- б. руководящие положения, определяющие организационные формы урока;
- в. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать;
- г. способы применения физических упражнений

**4. Какой вид контроля позволяет определить реакцию организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия)?**

- а. оперативный;
- б. текущий;
- в. итоговый;
- г. рубежный

**5. Как называется отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока?**

- а. физической нагрузкой;
- б. общей плотностью урока;
- в. интенсивностью физической нагрузки;
- г. моторной плотностью урока

**6. На какие периоды делится годичный цикл спортивной тренировки?**

- а. подготовительный, соревновательный, переходный;
- б. втягивающий, базовый, восстановительный;
- в. тренировочный, основной, соревновательный;
- г. осенний, зимний, весенний, летний

**7. За счет чего достигается оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста?**

- а. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена;
- б. изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

**8. Какие условия позволяют снизить вероятность травм при занятиях физическими упражнениями?**

- а. переоценка своих возможности;
- б. следование указаниям преподавателя;
- в. владение навыками выполнения движений;
- г. неумение владеть своими эмоциями

**9. Каким образом реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека?**

- а. через систему образовательных учреждений;
- б. через физкультурно-спортивные клубы;
- в. непрерывно в течение жизни;
- г. самостоятельно

**10. Какой метод является наиболее распространенным при воспитании быстроты?**

- а. контрастных заданий;
- б. повторного упражнения;
- в. интервального упражнения;
- г. круговой тренировки

**11. Как принято обозначать способ решения двигательной задачи?**

- а. форма физического упражнения;
- б. основа техники движений;
- в. техника двигательных действий;
- г. содержание физического упражнения

**12. Какая из перечисленных задач физического воспитания относится к группе воспитательных?**

- а. совершенствование выносливости;
- б. воспитание силы воли;
- в. повышение работоспособности;
- г. обучение технике упражнений

**13. Назовите лыжный ход, в котором происходит синхронное движение руками и отсутствуют поступательные движения ногами.**

- а. одновременный бесшажный;
- б. одновременный одношажный;
- в. одновременный двухшажный;
- г. попеременный бесшажный

**14. Какое физическое качество оценивают посредством теста Купера?**

- а. ловкость;
- б. выносливость;
- в. сила;
- г. быстрота

### Задания в открытой форме

15. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть ...
16. В сложнокоординационных видах спорта последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается как ...
17. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ...
18. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как ...
19. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как ...

### Задания на установление соответствия

20. Установите соответствие между видом спорта и его основателем.

| Вид спорта |           | Основатель вида спорта |                 |
|------------|-----------|------------------------|-----------------|
| 1          | Самбо     | А                      | Василий Ощепков |
| 2          | Баскетбол | Б                      | Джеймс Нейсмит  |
| 3          | Волейбол  | В                      | Уолтер Уингфилд |
| 4          | Теннис    | Г                      | Уильям Морган   |

21. Установите соответствие между направленностью и обозначением основных разновидностей физической культуры и спорта.

| Направленность физической культуры |                                                          | Обозначение физической культуры |                                                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
| 1                                  | Восстановление здоровья                                  | А                               | Базовая физическая культура                    |
| 2                                  | Достижение индивидуального максимума развития            | Б                               | Спорт                                          |
| 3                                  | Подготовка к профессиональной деятельности               | В                               | Лечебная физическая культура                   |
| 4                                  | Обеспечение физической подготовленности человека к жизни | Г                               | Профессионально-прикладная физическая культура |

### Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

22. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
1. упражнения, направленные на развитие мышечно-суставной чувствительности;
  2. упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;
  3. упражнения, направленные на формирование поз тела и походки;
  4. упражнения, направленные на развитие гибкости

**23. Укажите последовательность выполнения упражнений в процессе обучения гимнастического элемента «кувырок вперёд».**

1. из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед в группировке;
2. из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке;
3. из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь;
4. из упора присев кувырок вперёд в упор присев;
- 5) перекаты;
- 6) положение группировки

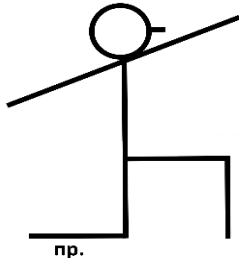
**Задание, предполагающее перечисление**

**24. Перечислите формы самостоятельных занятий физической культурой.**

**25. Какие новые виды спорта были представлены на Олимпийских играх в Париже в 2024 году?**

**Задание с иллюстрациями**

**26. Используя предложенные слова, дайте правильное название гимнастическому положению. Расположите слова в правильной последовательности.**

|                                                                                               |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>пр.</p> | <p>Стойка, сед, упор, на, правом, левом, колене, присед, правой, левой, ноге, в упоре, руки, по диагонали, в стороны, в сторону, левая, вперёд, правая, назад</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Задание-кроссворд**

**27. Решите кроссворд, записывая ответы в соответствующие клетки.**

1. Состояние организма, подвергающееся длительным предельным нагрузкам.
2. Часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности.
3. Командная спортивная игра с мячом овальной формы на поле с Н-образными воротами.
4. Самый популярный вид спорта.
5. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах.
6. Комплексное открытое спортивное сооружение.
7. Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

**Задание-задача**

**28. Какое количество спортсменов уйдёт на дистанцию в лыжных гонках при раздельном старте с интервалом в 30 секунд, когда на стартовых часах будет отображаться 0:15:30?**