

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

9-11 КЛАССЫ

2025 г.

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Полный правильный ответ оценивается в 1,0 балл, если в ответе содержится хотя бы один неверный ответ, то каждая верная позиция оценивается +0,25 балла, неверная – минус 0,25 балла. Максимальная оценка за ответ – 1,0 балл.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Правильное решение оценивается в 3 балла. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

3. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. Олимпиадики – это...

а. зрители

б. жители Олимпии

в. победители античных олимпийских игр

г. судьи античных олимпийских игр

2. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

а. физической культуры

б. физического воспитания

в. физического совершенствования

г. видов спорта

3. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а. биологический возраст

б. календарный возраст

в. скелетный и зубной возраст

г. сенситивный период

4. 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.

5. 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.

6. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а. самочувствие, аппетит, работоспособность
- б. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию
- в. нарушение режима
- г. наличие болевых ощущений

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

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| а. физической готовностью | б. физической подготовкой |
| в. физическим совершенствованием | г. физическим развитием |

8. В подростковом возрасте у мальчиков и девочек наиболее интенсивно рост тела происходит в ... лет:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| а. 13-14 и 11-12 соответственно | б. 12-15 и 13-14 соответственно |
| в. 10-12 и 13-15 соответственно | г. 12-13 и 13-14 соответственно |

9. Гипотония – это:

- а. комплекс мер по снижению усталости
- б. пониженный уровень артериального давления
- в. повышенный уровень артериального давления
- г. высокий уровень пульсовой волны

10. 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

11. К внешним признакам утомления не относится:

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

12. 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

13. Олимпийский комитет СССР был создан в ... году:

- а. 1952 б. 1951 в. 1936 г. 1946

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

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

15. 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

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

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

17. Кто из олимпиоников был учеником Пифагора?

- а. Корибос б. Милон в. Леонидас г. Диагор

18. В каком городе проходили Игры Олимпиады, на которых впервые был проведён конкурс искусств?

- а. в Афинах б. в Париже в. в Лондоне г. в Стокгольме

19. В качестве физической нагрузки в пробе Мартине–Кушелевского используют ...

- а. бег на месте в максимальном темпе в течение 15 секунд
- б. восхождение на ступеньку в течение 5 минут в темпе 120 шагов в минуту
- в. 20 приседаний за 30 секунд
- г. 30 приседаний за 45 секунд

20. Метод определения общей плотности физкультурно-спортивного занятия называется...

- а. актография
- б. динамометрия
- в. хронометраж
- г. хронорефлексометрия

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

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

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

23. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ...

24. Техника лыжных ходов по параллельной лыжне с попеременным и одновременным отталкиванием соответствует стилю

В) Задания «на соответствие»

25. Установите соответствие между видами спорта и соревновательными дистанциями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Вид спорта	Дистанции
1. Марафонское плавание	А. 20 км; 15 км
2. Марафонский бег	Б. 50 км; 30 км
3. Лыжные гонки	В. 273 км; 158 км
4. Биатлон	Г. 10 км; 5 км
5. Велоспорт	Д. 50 км; 20 км
6. Конькобежный спорт	Е. 42 км 195 м
7. Спортивная ходьба	Ж. 10 км

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Определите хронологическую последовательность включения видов спорта в программу Зимних олимпийских игр.

а. сноубординг б. санный спорт в. биатлон г. горные лыжи

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите основные спортивные объекты, построенные для проведения зимних Олимпийских игр 2014 года в г. Сочи.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Определите по пиктограммам изображенные положения.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По вертикали	По горизонтали
2. Прибор для определения углов при сгибании в суставах.	1. Шахматный дебют, в котором игрок жертвует пешку (реже другую фигуру) ради получения позиционных или темповых преимуществ.
4. Первая страна в мире, признавшая спортивное программирование официальным видом спорта.	3. Столица первых в истории «Игр будущего».
6. Спортивная дисциплина конного спорта.	5. Советский и российский шахматист, 12-й чемпион мира, государственный и политический деятель.
9. Металлический щиток выпуклой формы на рукоятке рапиры, шпаги или сабли.	7. Непроизвольные быстрые ритмичные колебательные движения частей тела или всего тела, вызванные мышечными сокращениями.
	8. Положение велосипеда на старте, также используется для обозначения технико-тактического приёма ведения спринтерской гонки.
	10. Русский и французский шахматист, четвёртый чемпион мира по шахматам.

З) Задание-задача

30. 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 задание.

Поздравляем!

Шифр _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Муниципальный этап 2025 года

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

9-11 классы

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Город/село _____

Школа _____ Класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 2 **А) Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	11	а	б	в	г
2	а	б	в	г	12	а	б	в	г
3	а	б	в	г	13	а	б	в	г
4	а	б	в	г	14	а	б	в	г
5	а	б	в	г	15	а	б	в	г
6	а	б	в	г	16	а	б	в	г
7	а	б	в	г	17	а	б	в	г
8	а	б	в	г	18	а	б	в	г
9	а	б	в	г	19	а	б	в	г
10	а	б	в	г	20	а	б	в	г

Б) Задания в открытой форме21 _____
22 _____23 _____
24 _____**В) Задания «на соответствие»**

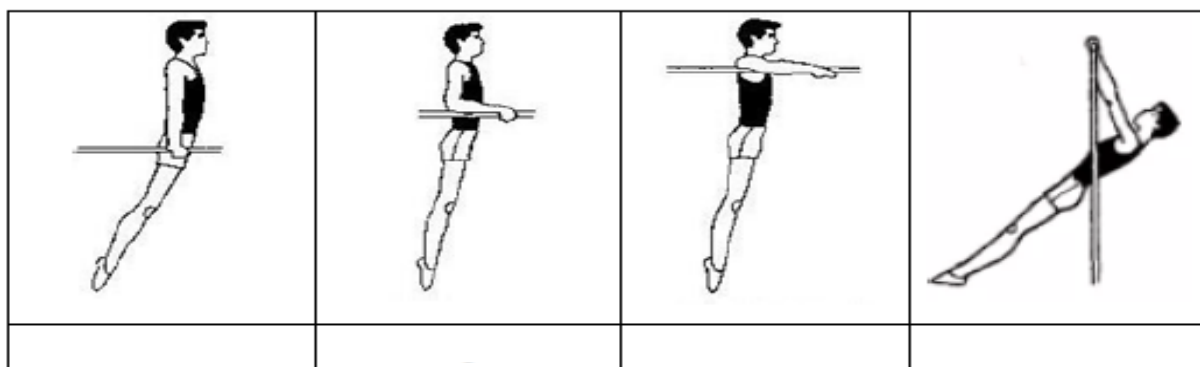
25

1	2	3	4	5	6	7

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа26 **Д) Задания, связанные с перечислением**27. _____

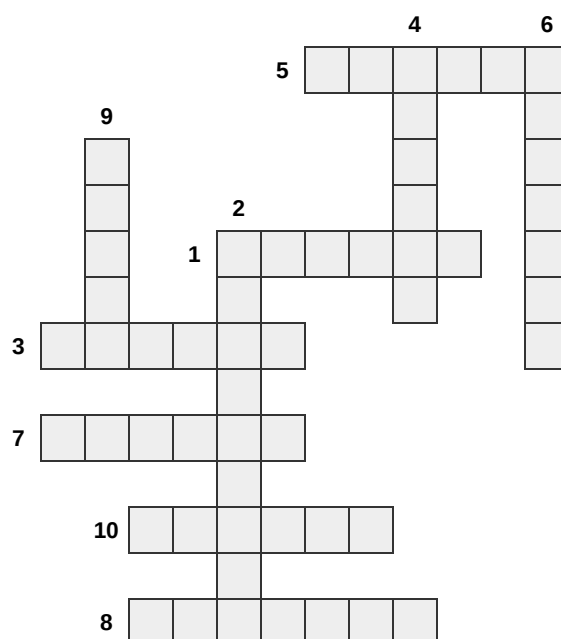
Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.



Ж) Задание-кроссворд

29.



3) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри