

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2024-2025 УЧ.ГОД

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР 9-11 КЛАССЫ

## **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Записи выполняются аккуратно в бланке-ответов.

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.** Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным.

**II. Задание в открытой форме.** Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Ответы с орфографическими ошибками, зачёркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

**III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.** Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балл. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

**IV. Задания процессуального или алгоритмического толка.** Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2,0 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

**V. Задания, связанные с перечислениями.**

Полный верный ответ с указанием вида спорта, правильного написания имени и фамилии оценивается в 2,0 балла. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

**VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями.** Каждое правильное изображение - 1 балл

**VII. Задания-кроссворды (ребусы).** Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

**VIII. Задания-задачи.** Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 4,0 балла.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

За допущенные участником в ответах орфографические ошибки ответ считается неверным.

Все исправления и зачёркивания квалифицируются как неверный ответ.

*Желаем успеха!*

**Задания в закрытой форме**

Выберите один правильный ответ

**Задание 1. Когда впервые русские спортсмены участвовали в Олимпийских играх?**

- а) Игры II Олимпиады (Париж, Франция, 1900г.)
- б) Игры III Олимпиады (Сент-Луис, США, 1904г.)
- в) Игры IV Олимпиады (Лондон, Англия, 1908г.)
- г) Игры V Олимпиады (Стокгольм, Швеция, 1912г.)

**Задание 2. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- г) греческая богиня спорта

**Задание 3. В каком году Летние Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

- а) 1944 г;
- б) 1976 г;
- в) 1980 г.;
- г) еще не проводились.

**Задание 4. Физическая подготовленность характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**Задание 5. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у**

**здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

г) 150-160 уд./мин.

**Задание 6. Основными показателями физического развития человека являются:**

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

**Задание 7. Физическое упражнение –это:**

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;

б) один из методов физического воспитания;

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;

г) принцип физического воспитания.

**Задание 8. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

б) процесс совершенствования физических качеств;

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) уровень развития физических качеств.

**Задание 9. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?**

а) 1921 году;

б) 1931 году;

в) 1935 году;

г) 1934 году.

**Задание 10.** Сколько существует ступеней нормативов комплекса ГТО:

- а) 1 ступень;
- б) 5 ступеней;
- в) 11 ступеней;
- г) 18 ступеней.

**Задание 11.** Какие виды спорта представляла Россия на Олимпиаде 2024?

- а) Теннис, гребля на байдарках и каноэ, велоспорт
- б) Футбол, волейбол, хоккей
- в) Прыжки в длину с разбега, спринтерский бег, марафон

**Задание 12.** В каком году проходили Спортивные игры стран БРИКС?

- а) 1894 году
- б) 2020 году
- в) 2021 году
- г) 2024 году

**Задание 13.** Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.

- а) предстартовое состояние
- б) спортивная форма
- в) состояние тренированности
- г) устойчивое состояние

**Задание 14.** Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) полоса препятствий.

**Задание 15.** Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**Задание 16.** Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**Задания в открытой форме.**

**В данных заданиях завершите предложение, вписав правильное продолжение в бланк ответа**

**Задание 17.** Состояние организма, которое возникает под влиянием той или иной работы и характеризуется временным снижением работоспособности, называется ... *усталостью* .....

**Задание 18.** Метод измерения силы сокращения различных мышечных групп называется. ....

**Задание 19.** Специальный игрок в составе волейбольной команды, выполняющий только защитные функции, называется ... *либеро* .....

**Задание 20.** Искривление позвоночника в правую или левую сторону называется *сколиоз* .....




**Задания на «соответствие»**

**Задание 21.** Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

Название термина	Содержание
1 – Силовые способности	А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

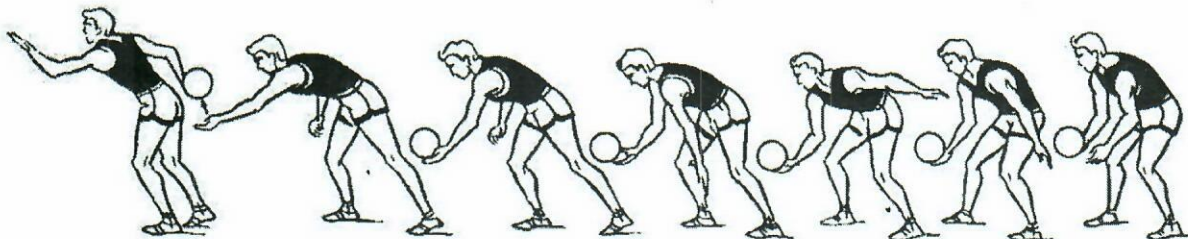
2 – Силовая выносливость	Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины
3 – Силовая ловкость	В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

**Задание 22. Сопоставьте жесты судьи в баскетболе и их значения**

1		а. Остановка часов на нарушение (вместе со свистком) или часы не включать
2		б. Отмена попадания или игрового действия
3		в. Замена (одновременно со свистком)
4		г. Остановка часов при фоле (вместе со свистком)
5		д. Тайм-аут (одновременно со свистком)

**Задание процессуального или алгоритмического толка.**

**Задание 23. Перечислите фазы выполнения нижней прямой подачи в нужной последовательности.**



1. Согните колени и наклоните корпус вперед.
2. Ставьте ноги на ширине плеч
3. При попадании мяча на руки, направляйте его в нужном направлении.
4. Держите руки перед собой, запястья должны быть упругими.

Ответ запишите в бланке ответа.

2143

**Задание 24. Проранжируйте рекорды, начиная с самого значимого.**

- а) национальный рекорд
- б) мировой рекорд
- в) олимпийский рекорд
- г) личный рекорд

Ответ запишите в бланке ответа.

вбаг

**Задания, связанные с перечислениями.**

**Задание 25. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.**

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.

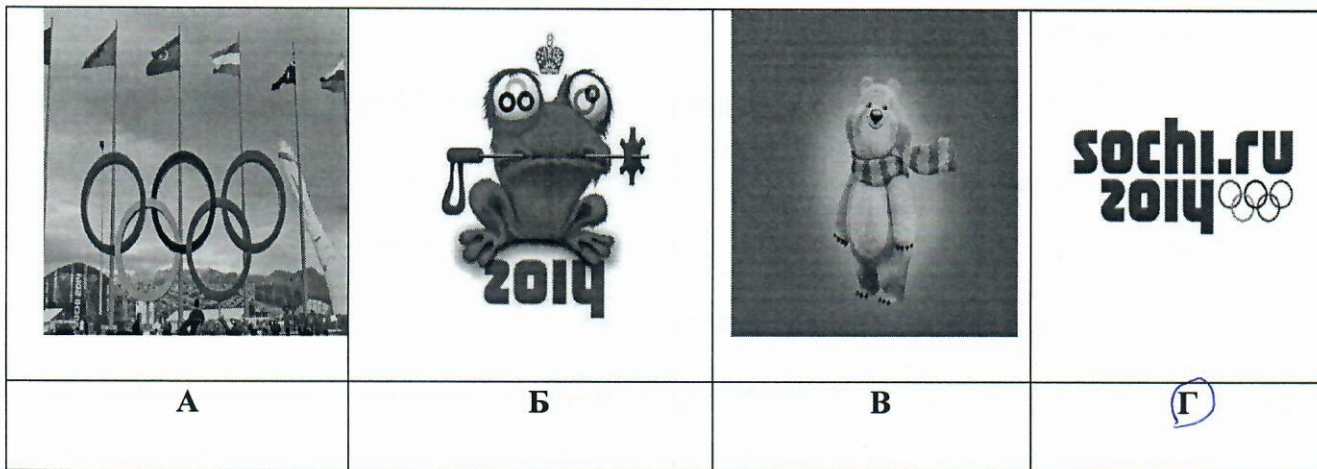
Ответ запишите в бланк ответа.

вбаг

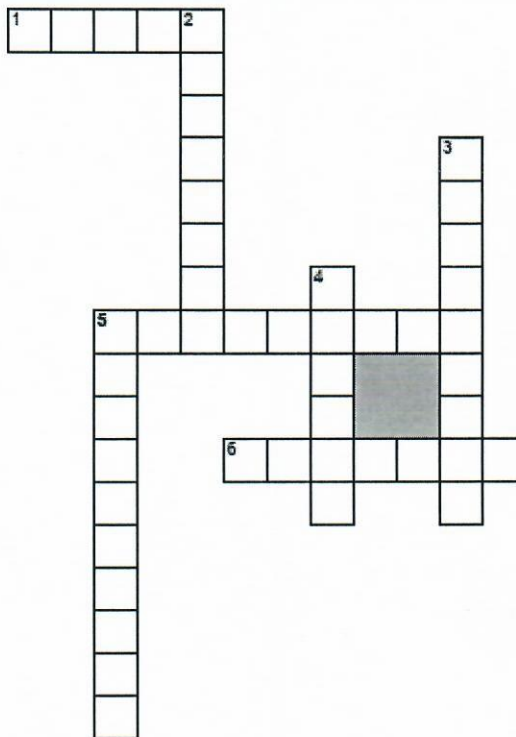


Задания с графическими изображениями (пиктограммы).

Задание 26. Какая эмблема использовалась на Олимпийских играх 2014 году?



Задание – кроссворд 27.



**По горизонтали**

1. Какая была награда за победу в Олимпийских состязаниях в античности?
5. Как называлось современное пятиборье в античности?
6. Где проходили Олимпийские игры античности?

**По вертикали**

2. Кто был президентом МОК в период с 1896-1925гг?

3. Как называли судей на Олимпийских играх в античности?
4. Как называлась единица измерений расстояний в Древней Греции равная 600 футам?
5. Как назывался рукопашный бой, в котором соединялись удары руками, ногами и борцовская техника?

**Задание –задача.**

**Задание 28. Решите задачу.**

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?

Ответ и решение запишите в бланке ответов

$$\frac{480}{6} = 80$$

$$15:30$$

$$\begin{array}{r} + 15 \\ 60 \\ \hline 90 \\ + 90 \\ \hline 180 \\ + 30 \\ \hline 210 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 210 \\ - 90 \\ \hline 120 \end{array}$$

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

ШИФР 10 ФК-9

**I. Задание в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1.	b -	7.	a -	13.	d +
2.	z -	8.	a +	14.	a -
3.	b +	9.	b -	15.	b -
4.	d +	10.	b -	16.	a +
5.	a -	11.	a +		
6.	z -	12.	b -		

65

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

№ вопроса	Ответ
17.	усиленно <span style="float: right;">-</span>
18.	- <span style="float: right;">-</span>
19.	мало <span style="float: right;">+ 20</span>
20.	много <span style="float: right;">+ 25</span>

**21. Задания на установления соответствие между понятиями**

Цифры	Буквы
1	a +
2	d +
3	b +

1,55

**22. Задания на установления соответствие между понятиями**

Цифры	Буквы
1	d +
2	g -
3	a -
4	b +

15

5	2	—
---	---	---

**Задания процессуального и алгоритмического толка**

Задание 23	2143	28
Задание 24	вбаз	—

**Задания предполагающее перечисление известных фактов, характеристик и т.п.**

Задание 25	вади	—
Задание 26	т	28

**27. Задание – кроссворд**

Цифры	Слово
1.	
2.	
3.	
4.	
5 (горизонталь)	
5 (вертикаль)	
6.	

**28. Задание – задача.**

Решение 15:30 переводим в секунды: 15м:30сек. = 930сек.

$$930 : 30 = 31$$

Ответ: 31 секунды

38

19,58