

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»**

**Муниципальный Этап**

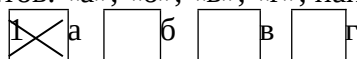
**2023/ 2024 учебный год**

**9-11 классы**

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.**

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** 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. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

**Задания в закрытой форме**

**1. Документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпизма, правила, принятые МОК, называется:**

- а. свод;
- б. хартия;
- в. конституция;
- г. правила.

**2. Первоначально программа древних Олимпийских игр включала в себя:**

- а. бег на один стадий;
- б. бег на один стадий, бег на два стадия;
- в. бег на один стадий, бег на два стадия, борьба;
- г. бег на один стадий, бег на два стадия, борьба, пентатлон.

**3. Первый Российский олимпийский комитет был создан в:**

- а. 1911году;
- б. 1912году;
- в. 1976году;
- г. 1992году.

**4. Составляющими компонентами здоровья являются**

- а. физическое благополучие;
- б. духовное благополучие;
- в. социальное благополучие;
- г. финансовое благополучие.

*(отметьте все позиции)*

**5. Для сердца тренированного спортсмена в покое характерна:**

- а. тахикардия;
- б. брахикардия;
- в. гипертония;
- г. гипоксия.

**6. К нагрузочным функциональным пробам в физической культуре относятся:**

- а. Гарвардский степ-тест;
- б. проба Руфье;
- в. проба Штанге;
- г. Теппинг тест.

*(отметьте все позиции)*

**7. В каком виде спорта не регистрируются мировые рекорды**

- а. плавание;
- б. легкая атлетика;
- в. лыжные гонки;
- г. тяжелая атлетика.

**8. За сколько секунд в баскетболе надо перейти из зоны защиты в зону нападения команде владеющей мячом:**

- а. 8 сек;
- б. 12 сек;
- в. 16 сек;
- г. 24 сек.

**9. Отметьте виды стартов, которые могут применяться в лыжных гонках на официальных**

**соревнованиях:**

- а. раздельный;
- б. парный;
- в. групповой;
- г. масс-старт.

(отметьте все позиции)

**10. Упражнения, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта, называются:**

- а. общеподготовительные;
- б. специальные;
- в. соревновательные;
- г. циклические.

**11. Отметьте лишнюю позицию в правилах эксплуатации спортивного зала с точки зрения безопасности**

- а. стены спортивных залов не должны иметь выступов;
- б. батареи должны быть закрыты специальными панелями;
- в. не допускается проведение занятий без обеспечения питьевого режима;
- г. гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены.

**12. Физическая культура как учебный предмет является в общеобразовательной школе:**

- а. обязательным учебным предметом;
- б. факультативным предметом;
- в. предметом по выбору;
- г. стандартным предметом.

**13. Устойчивым качеством личности, определяющим заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния называется:**

- а. физическая культура ученика;
- б. физическая культура спортсмена;
- в. физическая культура личности;
- г. общая культура человека.

**14. Чтобы исключить травматизм при занятиях физической культурой, необходимо:**

- а. соблюдать правила эксплуатации спортивного зала;
- б. слушать указания учителя;
- в. выполнять полноценную разминку;
- г. соблюдать санитарно-гигиенические требования.

(отметьте все позиции)

**Задания в открытой форме**

15. Выносливость в отношении к определенной деятельности – это \_\_\_\_\_ выносливость.

16. Количественная и качественная величина воздействия упражнений на организм спортсмена – это \_\_\_\_\_.

17. Мысленное представление движений – это \_\_\_\_\_ тренировка.

18. Готовность человека к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями – это \_\_\_\_\_ координационные способности.

19. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей и устранение факторов риска – это \_\_\_\_\_ травматизма.

**Задания на соотнесение понятий и определений**

**20. Определите соответствие методов обучения их характеристик:**

а. Беседа	1. Проводится после выполнения задания, может быть односторонним или двусторонним
б. Разбор	2. Отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения.
в. Задание	3. Повышает активность, развивает умения высказывать свои мысли, оценивать проделанную работу.
г. Указание	4. Предусматривает постановку задачи перед заданием или частных задач по его ходу.

**21. Определите соответствие командного вида спорта и количество игроков, одновременно находящихся на площадке:**

а. Хоккей с шайбой	1. 5.
б. Гандбол	2. 6.
в. Хоккей с мячом	3. 7.
г. Баскетбол	4. 11.

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**22. Определите правильную очередность пунктов при составлении положения о соревнованиях из представленных ниже:**

- а. время и место проведения;
- б. участники;
- в. цели и задачи;
- г. условия проведения и зачет;
- д. руководство;
- е. программа;
- ж. награждение.

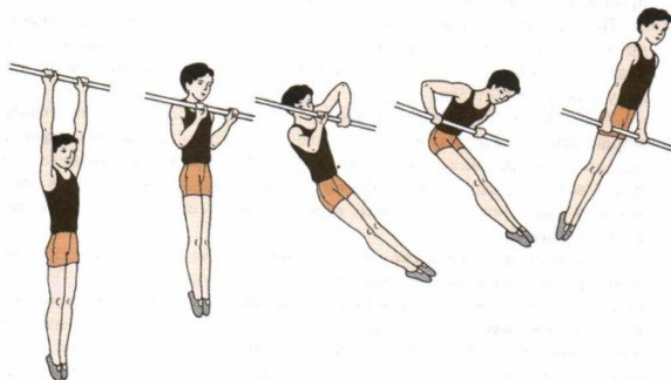
**Задания в форме, предполагающей перечисление**

**23. Перечислите варианты низкого старта, используемые в спринтерском беге \_\_\_\_\_.**

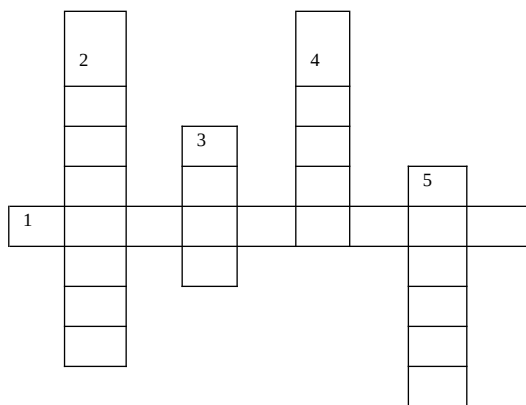
**24. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности включает в себя упражнения \_\_\_\_\_ мощности.**

**Задания с иллюстрациями или графическими изображениями**

**25. Определите название действия, выполняемого гимнастом на рисунке**



**26. Задание-кроссворд**



1. Принимает заявки на соревнованиях, проверяет их, готовит протоколы.
2. Являются биологической потребностью человека.
3. Площадка для игры в теннис.
4. Тактический приём, заключающийся в резком кратковременном увеличении темпа движения в скоростных видах спорта.
5. Приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, заключающийся в выведении соперника из равновесия.

### **27. Задание-задача**

Рассчитайте индекс гармоничности телосложения (ИГТ) и дайте его оценку, зная следующие данные:

1. Окружность грудной клетки равна 92см
2. Рост равен 1м76см
3. ИГТ: от 50 до 55 – норма, больше 55 – отличное телосложение, меньше 50 – плохое.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!