

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

**Теоретико-методические задания
9-11 классы**

Инструкция по выполнению заданий

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

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых один только правильный, либо наиболее полно соответствует смыслу утверждения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант из предложенных вариантов. Выбранный вариант отмечается, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания, вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если все ответы правильные, то участнику начисляется 1 балл.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 20 БАЛЛОВ.

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

Каждое правильно выполненное задание этой группы оценивается в 2 балла.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 10 БАЛЛОВ.

3. Задания в форме, предполагающей последовательность известных Вам показателей, характеристик, факторов, средств, методов, правил, приемов и тому подобного. Записи выполняются на бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

Правильно указанные ответы 26-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3,5 баллов.

Правильно указанные ответы 27-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Правильно указанные ответы 28-го задания оцениваются в 0,5 балла. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 2,5 баллов.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ В ЭТОЙ ГРУППЕ СОСТАВЛЯЕТ 8 БАЛЛОВ.

4. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов добавляйте к позициям другого списка, обозначенным буквами.

Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 0,5 балла. ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ЭТОЙ ГРУППЫ ОЦЕНИВАЮТСЯ В 8,5 БАЛЛОВ.

5. Задание – задача
ПРАВИЛЬНЫЙ И ПОЛНЫЙ ОТВЕТ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 3 БАЛЛА.

6. Задание – описание гимнастических упражнений. Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 0,5 балла.
ПРАВИЛЬНЫЙ И ПОЛНЫЙ ОТВЕТ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 3 БАЛЛОВ.

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

Контролируйте время выполнения заданий.

Время на выполнение заданий – 45 минут.

Максимальное количество баллов – 52,5.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2023-2024 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 9-11 КЛАССЫ'**

Задания в закрытой форме

1. Сколько стран принимало участие в XX III Олимпийских зимних играх 2018 года в Пхенчхане?'

- а) 100;
- б) 90;
- в) 92;
- г) 102.

2. В каком городе впервые проводились зимние юношеские Олимпийские игры?'

- а) Ванкувер;
- б) Инсбрук;
- в) Шамони;
- г) Хельсинки.

3. Какой римский император был объявлен победителем всех состязаний на Олимпийских играх, в которых он участвовал?'

- а) Нерон;
- б) Октавиан Август;
- в) Марк Аврелий;
- г) Максимиан.

4. В каком виде спорта при нарушении правил игровое время останавливается?'

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) гандбол.

5. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?'

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

6. С какого возраста предусмотрена сдача норм ВФСК «ГТО»?'

- а) не ограничено;
- б) с 5 лет;
- в) с 6 лет;
- г) с 7 лет.

7. Как называется нехватка времени для совершения всех задуманных ходов в шахматах?'

- а) рокировка;
- б) гамбит;
- в) цейтнот;
- г) шах.

8. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество?'

- а) углеводов;
- б) жиров;
- в) витаминов;
- г) белков.

9. Как называется способ применения, использования физического упражнения?'

- а) метод;

- б) техника;
- в) умение;
- г) принцип.

10. К какому физическому качеству относится реакция на движущийся объект? ‘

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

11. К каким упражнениям относится бег с высоким подниманием бедра?’

- а) к специальным беговым упражнениям;
- б) к общеподготовительным упражнениям;
- в) к силовым упражнениям;
- г) к упражнениям с проявлением выносливости.

12. Синхронное исполнение произвольной программы двумя спортсменками в синхронном плавании. ‘

- а) дуолет;
- б) дублет;
- в) дуэт;
- г) пара.

13. Как звучит девиз Паралимпийских игр?

- а) «Ум, тело, дух»;
- б) «Движение – жизнь!»;
- в) «Дух в движении»;
- г) «Несгибаемый дух».

14. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) равномерный бег, плавание;

- б) упражнения с отягощением;
- в) упражнения на расслабление и растяжку;
- г) утренняя гигиеническая гимнастика.

15. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?’

- а) 2005;
- б) 2007;
- в) 2009;
- г) 2011.

16. Как называется тип интервала отдыха, который обеспечивает к началу новой части нагрузки полное или относительно полное восстановление организма?

- а) напряжённый;
- б) ординарный;
- в) жёсткий;
- г) минимаксный.

17. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- а) методы строго-регламентированного упражнения;
- б) методы частично-регламентированного упражнения;
- в) методы организации занятий;
- г) общепедагогические методы.

18. Психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях, которое имеет разное проявление.

- а) спортивная форма;

- б) уровень психической подготовленности;
- в) предстартовое состояние;
- г) состояние тренированности.

19. Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?

- а) все движения рук должны проводиться параллельно направлению венозных и лимфатических сосудов;
- б) все движения рук должны проводиться параллельно направлению артериальных сосудов;
- в) направление движение рук зависит от массируемого сегмента;
- г) всё вышеперечисленное.

20. Кто из российских спортсменов был награжден знаком «Фэйр Плей»?

- а) Александр Попов;
- б) Сергей Белов;
- в) Александр Карелин;
- г) Алексей Немов.

Задания в открытой форме

- 21. В соответствии с Олимпийской хартией, общее количество членов МОК не должно превышать....человек.
- 22. Назовите руководящий орган Олимпийского комитета России.
- 23. В каком виде спорта Томас Бах стал олимпийским чемпионом?
- 24. Две параллельные деревянные или пластиковые жерди овальной формы.
- 25. Расстояние по фронту между занимающимися называется.

Задания на последовательность

26. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.'

- а) ходьба;
- б) специальные беговые упражнения;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц рук;
- е) упражнения для мышц шеи;
- ж) бег трусцой.

27. Перечислите группы дисциплин в лёгкой атлетике:

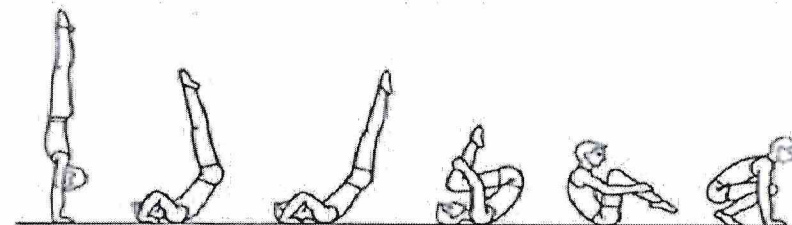
28. Перечислите классические лыжные ходы:'

Задание на установление соответствия

29. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

1) Подтягивание на перекладине	А	циклическое, естественноприкладное, субмаксимальной мощности
2) Толчок гири	Б	динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3) Бег с высоким подниманием бедра	В	сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4) Прыжок в высоту с разбега	Г	силовое, динамическое, общеподготовительное
5) Опорный прыжок	Д	специально-подготовительное, циклическое, динамическое
6) Бег на 400 м	Е	скоростно-силовое, динамическое, на верхние конечности

7) Кувырок вперед	Ж	сложно-координационное, динамическое, смешанное
-------------------	---	---



30. Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).'

1) Спортивная гимнастика	А	булавы
2) Художественная гимнастика	Б	брусья
	В	бревно
	Г	конь
	Д	лента
	Е	кольца
	Ж	обруч
	З	мяч
	И	перекладина
	К	скакалка

1	в сед
2	в упор лёжа
3	в упор присев
4	вперёд
5	из
6	кувырок
7	на руках
8	назад
9	перекат
10	присед
11	прогнувшись
12	согнувшись
13	стойки

Задание-задача'

31. Определите результат участника в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным (через 30 сек.), а его время финиша 49.00 мин.

Задание – описание гимнастического упражнения.

32. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**