

**Инструкция**  
**по выполнению заданий теоретико-методического тура**  
**Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»**  
**2023-2024 учебный год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-10-11 класс (девушки, юноши)**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура», ответы на которые Вы должны вписать в бланк ответов.

Задания объединены в 6 групп:

**1. 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 оцениваются, 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».

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.

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

**3. Задания «на соответствие»**, на соотнесение понятий и определений, где Вы должны найти правильные связи позиций из двух столбцов таблицы и вписать их в бланке ответов, например: 1 – Б, 2 – Г и т.д. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка**, где Вы должны определить последовательность предложенных позиций и вписать цифрами в выделенные поля в бланке ответов.

**5. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**6. Задание в форме, предполагающей графическое изображение двигательных действий.** Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение этого задания потребует больше времени.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

**Задания в закрытой форме**

★ 1. **Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- а) Положении об Олимпийской солидарности
- б) Олимпийской клятве
- в) Олимпийской хартии
- г) Официальных разъяснениях МОК

2. **Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил олимпийские соревнования?**

29.05  
А.С.



- +  а) Феодосий I    б) Феодосий II    в) Нейрон    г) Юлиан

3. Контрольное испытание по оценке физической работоспособности с пробеганием максимальной дистанции за 12 минут называется:

- +  а) тест Купера    б) проба Летунова    в) тест Мюллера    г) проба Мартине

4. Средствами физической культуры являются:

- +  а) естественные силы природы  
 б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы  
 в) физические упражнения  
г) любая физическая деятельность

+ 5. Часть фехтовального оружия, защищающая кисть вооруженной руки спортсмена:

- а) гарда  
б) рукоятка  
в) эфес  
г) прокладка

+ 6. При ортостатической пробе:

- а) измеряют максимально возможный выдох  
 б) оценивают положение тела в пространстве (лежа, сидя, стоя)  
в) применяют статическое натуживание

+ 7. Анатомическими ограничителями движений в суставах являются:

- а) кожа и подкожная клетчатка     б) мышцы и связки  
в) суставная капсула и кости     г) все выше перечисленное

+ 8. Термин, определяющий тип телосложения человека (отметьте все правильные позиции):

- а) тяжеловес  
 б) карлик  
 в) конституция  
 г) соматотип

+ 9. Назовите термин, которым в Древней Греции называли занятия физическими упражнениями:

- а) агонистика    б) палестра    в) гимнасий    г) амфитеатр

+ 10. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним

- а) спорт    б) физическая культура  
в) физическая рекреация    г) спортивная дисциплина

10 б.

#### Задания в открытой форме

\* 11. Биомеханическая характеристика, отражающая свойства тела или его частей сохранять свое внутреннее состояние, состояние движения или состояние покоя называется *инерция*

+ 12. Вид упражнений, широко применяемых при использовании метода разучивания по частям называется *подводящие упражнения*

+ 13. Главным видом олимпийской программы Древней Греции был *стадион*

+ 14. Колебательное движение гимнаста вместе со снарядом называется *кач раскачивание*

+ 15. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначается как *шплисскоки*

#### Задания «на соответствие»

10 б.



16. Установите соответствие между именами российских спортсменов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх, и видами спорта, в которых они были установлены:

Фамилия и имя спортсмена	Вид спорта
1. Владимир Петрович Куц	А) волейбол
2. Лев Иванович Яшин	Б) бокс
3. Александр Александрович Карелин	В) гимнастика
4. Лариса Семёновна Латынина	Г) борьба
	Д) футбол
	Е) лёгкая атлетика

17. Установите соответствие между российскими олимпийскими чемпионами Сочи-2014, завоевавшими золотые медали, и видами спорта, в которых они участвовали:

Фамилия и имя спортсмена	Вид спорта
1. Александр Зубков	а) лыжи
2. Вик Уайлд	б) фигурное катание
3. Семен Елистратов	в) биатлон
4. Никита Кацалапов	г) сноуборд
	д) бобслей
	е) шорт-трек

18. Установите соответствие между талисманом и городом, организатором летних Олимпийских Игр:

Талисман	Олимпийские игры
1. Тигренок Ходори	А) Мюнхен, 1972 г.
2. Такса Вальди	Б) Сеул, 1988 г.
3. Афина и Февос	В) Афины, 2004 г.
4. Компьютерный персонаж Иззи	Г) Барселона, 1992 г.
	Д) Атланта, 1996 г.

19. Установите соответствие между наименованием термина и содержанием термина

Наименование термина	Содержание термина
1. Массовый спорт	А) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
2. Профессиональный спорт	Б) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
3. Школьный спорт	В) виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации
4. Студенческий спорт	Г) часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату
	Д) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях



20. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила:

Вид спортивной игры	Автор, сформулировавший правила игры
1. Волейбол <b>Б</b>	А) Джеймс Нейсмит
2. Баскетбол <b>А</b>	Б) Вильям Морган
3. Гандбол <b>Г</b>	В) Эбенезер Кобб Морли
	Г) Хольгер Нильсен

Задания процессуального или алгоритмического толка

208.

+ 21. Укажите целесообразную последовательность развития специальных видов выносливости в ходе длительного обучения ребенка в школе (впишите цифры в выделенные поля в бланке ответов):

аэробная выносливость

1

анаэробно-гликолитические возможности

2

анаэробно-креатинфосфатные возможности

3

- 22. Укажите целесообразную последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям (впишите цифры в выделенные поля в бланке ответов):

Закрепление

4

Разучивание

2

Ознакомление

1

Совершенствование

3

+ 23. Установите последовательность выполнения элементов техники кувырка вперед (впишите цифры в выделенные поля в бланке ответов):

Основная стойка после выполнения упражнения

7

Сильный наклон головы вперед, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками

2

Быстрое круговое движение руками для захвата группировки

3

Подтягивание руками пяток к ягодицам

5

Плотная как в перекатах группировка

4

Движение грудью и головой вперед

6

Толчок ногами с одноименным наклоном вперед

1

+ 24. Укажите целесообразную последовательность упражнений наиболее предпочтительную для утренней гимнастики (впишите цифры в выделенные поля в бланке ответов):

Упражнения, увеличивающие гибкость

43

Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление

37

Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки

26

Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы

2

Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы  
Упражнения, способствующие настрою организма на рабочее состояние

4

1

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

5

+ 25. Укажите последовательность расположения отделов позвоночника человека (впишите цифры в выделенные поля в бланке ответов):

Грудной

2

Крестцовый

4

Шейный

1

Поясничный

3

Копчиковый

5

205.

Задания, связанные с перечислениями

+ 26. Перечислите составные части техники целостного прыжка в длину с разбега (в бланке ответов). *разбег, отталкивание, полет, приземление.*

+ 27. Перечислите 10 видов спорта, классифицируемые как игровые виды спорта (в бланке ответов). *волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теннис*

+ 28. Перечислите основные качества, характеризующие физическое развитие человека (в бланке ответов). *скорость, выносливость, становление*

90.



Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

29. Запишите графически комплекс утренней гимнастики (в таблицу в бланке ответов):

Описание	Изображение	Оценка
+ 1. Стойка – ноги врозь. Наклоны головы вправо-влево		
+ 2. Широкая стойка. Ноги врозь. Круговые движения руками вперед		
+ 3. Стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в стороны.		



30. Запишите графически положение гимнаста в исходной стойке (в таблицу в бланке ответов):

Описание	Изображение	Оценка
И.П.-стойка, руки вверх		
И.П.-стойка, ноги врозь, руки на пояс		
И.П.- стойка в полуприседе		
И.П.- стойка на правом колене		
И.П.- упор сидя		
И.П.- стойка на голове		

+

+

2,5