

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

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-10-11 класс (девочки, 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. **Основополагающие 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?**

24,5 д.  
Ауф



+ 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

#### Задания в открытой форме

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

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

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

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

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

#### Задания «на соответствие»

95

105



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 <b>Е</b>	А) волейбол
2. Лев Иванович Яшин <b>Д</b>	Б) бокс
3. Александр Александрович Карелин <b>Г</b>	В) гимнастика
4. Лариса Семёновна Латынина <b>В</b>	Г) борьба
<b>Е, Д, Г, В</b>	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 <b>Д</b>	а) лыжи
2. Вик Уайд <b>Г</b>	б) фигурное катание
3. Семен Елистратов <b>Е</b>	в) биатлон
4. Никита Кацалапов <b>Б</b>	г) сноуборд
<b>Д, Г, Е, Б</b>	д) бобслей
	е) шорт-трек

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

Талисман	Олимпийские игры
1. Тигренок Ходори <b>Б</b>	А) Мюнхен, 1972 г.
2. Такса Вальди <b>А</b>	Б) Сеул, 1988 г.
3. Афина и Февос <b>В</b>	В) Афины, 2004 г.
4. Компьютерный персонаж Иззи <b>Д</b>	Г) Барселона, 1992 г.
<b>Б, А, В, Д</b>	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
<b>1. Д</b> <b>2. Б</b> <b>3. А</b> <b>4. В</b>	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
<del>А</del> <b>Б, А, Г</b>	Г) Хольгер Нильсен

Задания процессуального или алгоритмического толка

160

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
- анаэробно-гликолитические возможности
- анаэробно-креатинфосфатные возможности

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

- + Закрепление
- Разучивание
- Ознакомление
- Совершенствование

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

- Основная стойка после выполнения упражнения
- Сильный наклон головы вперед, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками
- Быстрое круговое движение руками для захвата группировки
- Подтягивание руками пяток к ягодицам
- Плотная как в перекатах группировка
- Движение грудью и головой вперед
- Толчок ногами с одноименным наклоном вперед

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

- ← Упражнения, увеличивающие гибкость
- Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
- Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки

Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы

1

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

4

6

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

125.

Задания, связанные с перечислениями


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

+ 27. Перечислите 10 видов спорта, классифицируемые как игровые виды спорта (в бланке ответов). *Американский футбол, Баттлтон, Бокс, Баскетбол, Волейбол, Кондбол, Бейсбол, Гольф, Керли.*

+ 28. Перечислите основные качества, характеризующие физическое развитие человека (в бланке ответов). *Сила, Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.*







Задания с графическими изображениями двигательных действий (никтограммы)

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

Описание	Изображение	Оценка
+ 1. Стойка – ноги врозь. Наклоны головы вправо-влево		5
+ 2. Широкая стойка. Ноги врозь. Круговые движения руками вперед		4
+ 3. Стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в стороны.		4



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		

4,5