

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024-2025 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9-11 КЛАССЫ  
Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1-9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10-13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотношение понятий или определений №№15-16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание - описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание - задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла. Время выполнения всех заданий - 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?

- а) Кладей
- б) Алфей
- в) Гея
- г) Эвротас

2. Кто из известных учёных древности был чемпионом Олимпийских Игр?

- а) Аристотель;
- б) Платон;

4. в) Пифагор;  
г) Архимед.
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?  
а) волейбол;  
б) велоспорт;  
в) стрельба из лука;  
г) вольная борьба.
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?  
а) керлинг;  
б) прыжки в воду;  
в) плавание;  
г) бобслей.
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?  
а) от неизвестного к известному  
б) от неосвоенного к освоенному  
в) от известного к неизвестному  
г) от сложного к простому
6. Реакция сердечно сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений (ЧСС) в положении лёжа и стоя составляет:?  
а) менее 12 ударов в минуту;  
б) от 12 до 18 ударов в минуту;  
в) от 19 до 25 ударов в минуту;  
г) более 25 ударов в минуту.
7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?  
а) вывих  
б) перелом  
в) рана  
г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?  
а) поднимание туловища из положения лёжа на спине  
б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  
в) прыжок в длину с разбега  
г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?  
а) увеличить частоту шагов  
б) увеличить дистанцию  
в) увеличить длину шагов  
г) увеличить скорость бега

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

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.

12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.

13. Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» - это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта

Спортсмены	Виды спорта
1. Александр Карелин	<del>А. академическая гребля</del>
2. Станислав Поздняков	<del>Б. фигурное катание</del>
3. Дмитрий Губерниев	<del>В. греко-римская борьба</del>
4. Сергей Бубка	<del>Г. спортивная гимнастика</del>
5. Алексей Немов	<del>Д. фехтование</del>
6. Аделина Сотникова	<del>Е. легкая атлетика</del>

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

Термины физической культуры	Определения терминов
1) техническая подготовка	<del>А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы</del>
2) тактические действия	<del>Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества</del>
3) общая физическая подготовка	<del>В) процесс обучения двигательным действиям</del>
4) специальная физическая подготовка	<del>Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности</del>
5) психологическая подготовка	<del>Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта</del>







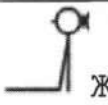



**V. Задание - описание гимнастического упражнения**

17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**

И.П. - сед

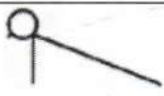
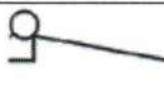
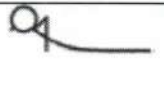
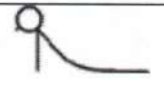

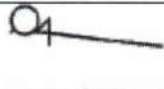


1. - сед углом
- 2 - И.П.
3. - сед согнув ноги
4. - И.П.

 А	 Б	 В	 Г	 Д
 Е	 Ж	 З	 И	 К

**Упражнение Б.**

И.П. - упор лёжа

1. - упор лёжа на согнутых руках
- 2 - И.П.
3. - упор лёжа на бедрах
4. - И.П.

 А	 Б	 В	 Г
 Д	 Е	 Ж	 З

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

**VII. Задание - задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).