

**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;

- 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. *Триатлон*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *Белки*

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

13. Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *Ральши-старт*

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...

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

IV. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта

6

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

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

2

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

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 4	 Б 2	 В	 Г	 Д
 Е 1	 Ж 2	 З	 И	 К

Упражнение Б.

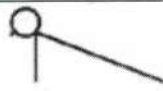







И.П. - упор лёжа

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.** *Метания копья/диска, Бег.*

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, составляющий 65% от максимального веса.**

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