

**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. *Фигурное катание*
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-стартера.

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... 299553

- | | |
|-----------------|------------------|
| 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	А. академическая гребля
2. Станислав Поздняков	Б. фигурное катание
3. Дмитрий Губерниев	В. греко-римская борьба
4. Сергей Бубка	Г. спортивная гимнастика
5. Алексей Немов	Д. фехтование
6. Аделина Сотникова	Е. легкая атлетика

2 -
5 -
1 +
6 -
3 -
4 +

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

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

A 2 + Г 1 -
B 3 + D 5 -
B 4 -

V. Задание - описание гимнастического упражнения







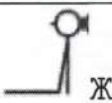


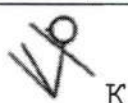
17. **Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.**

0

Упражнение А.

И.П. - сед

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

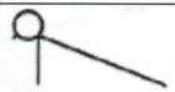

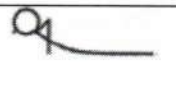
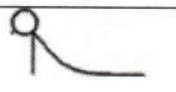

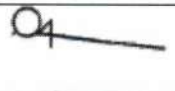
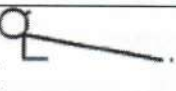
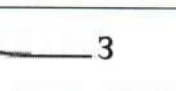
 А	 Б	 В	 Г	 Д
 Е	 Ж	 З	 И	 К

Упражнение Б.

И.П. - упор лёжа

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

0

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.**

прыжки в длину; 3 прыжка; прыжки с вышки; 0,5 0,5

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.**

0

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