**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024–2025 учебного года**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**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 5 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих

заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных.

Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие

в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее

полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается

зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь

не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте

задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время

для выполнения других заданий. Впоследствии вы сможете вернуться

к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих

заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы

получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте

в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.** Каждое

верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**IV. Задание на установление правильной последовательности слов.**

Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения.** Каждое верно

описанное гимнастическое упражнение оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвёртой и пятой групп заданий может

потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки

оцениваются как неправильный ответ.

***Желаем успеха!***

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.**

**2024–2025 учебный год**

**Школьный этап 9–11 классы**

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

**1. Физическое развитие человека включает в себя ...**

**а.** показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жироотложения и пр.);

**б.** уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);

**в.** общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;

**г.** состояние здоровья.

# **2. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение?**

**а.** артериального давления;

**б.** объёма крови в организме;

**в.** мышечной массы;

**г.** ЧСС.

1. **Под двигательной активностью понимают...**

**а.** суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни;

**б.** определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

**в.** определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;

**г.** педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

1. **Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

**а.** втягивающий, базовый, восстановительный;

**б.** подготовительный, соревновательный, переходный;

**в.** тренировочный и соревновательный;

**г.** осенний, зимний, весенний, летний.

1. **В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**

**а.** 1898г.;

**б.** 1911г.;

**в.** 1923г.;

**г.** 1894г.

1. **Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?**

**а.**11 марта 1931 г.;

**б.**24 мая 1931 г.;

**в.**8 июня 1933 г.;

**г.**1 июня 1934 г.

1. **В какой из частей урока решаются задачи урока?**

**а.** в подготовительной;

**б.** в основной;

**в.** в заключительной;

**г.** в каждой из частей.

1. **В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?**

**а.** 8 секунд;

**б.** 3 секунд;

**в.** 10 секунд;

**г.** 7 секунд.

1. **Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?**

**а.** футбол;

**б.**регби;

**в.**волейбол;

**г.** баскетбол.

1. **Осанкой называется?**

**а.**силуэт человека;

**б.**привычная поза человека в вертикальном положении;

**в.** качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

**г.** пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**11. Первый Олимпийские игры Древности состоялись в…**

**а.** 906 г . до нашей эры.

**б.** 1201 г до нашей эры.

**в**. 776 г. до нашей эры.

**г.** 235 г. до нашей эры

**12. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец,**

**расположенных слева направо в следующем порядке…**

**а.**Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое.

**б.**Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое.

**в.**Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое.

**г.**Вверху серное, красное, синее, внизу- зеленое, желтое

**13. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?**

**а.** вольная борьба; **в.** стрельба из лука;

**б.** марафонский бег; **г.** поднятие тяжестей.

**14.Что может делать на волейбольной площадке игрок «либеро»?**

**а.** выполнять подачу; **в.** участвовать в блокировании;

**б.** участвовать в защите; **г.** обращаться к судьям.

1. **В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?**

**а.**в 1894 г.; **в.**в 1900 г.;

**б.**в 1896 г.; **г.**в 1912 г.

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

1. **Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.**

*Россия - священная наша \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Россия - любимая наша \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Могучая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ великая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Твое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на все времена!*

*Славься \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наше свободное,*

*Братских народов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вековой,*

*Предками данная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ народная!*

*Славься, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!*

1. **Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**18.Назовите имя греческого бога, в честь которого проводились античные Олимпийские игры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**19.Какая дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по марафонскому бегу? Ответ запишите в метрах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20. Основным источником энергии в организме служат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**III.Задание на установления соответствия между понятиями.**

1. Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Алия Мустафина | А) хоккей |
| 2. Юлия Ефимова | Б) фигурное катание |
| 3. Игорь Акинфеев | В) плавание |
| 4.Александр Овечкин | Г) спортивная гимнастика |
| 5. Алина Загитова | Д) футбол |

**22.** Установите соответствие между изображением инвентаря и физическим качеством, для воспитания которого его используют.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | А) ловкость |
| 2. | Б) выносливость |
| 3. | В) сила |

1. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. быстрота | А. художественная гимнастика |
| 2. гибкость | Б. лыжные гонки |
| 3. сила | В. тяжёлая атлетика |
| 4. выносливость | Г. спортивные и подвижные игры |
| 5. ловкость | Д. лёгкая атлетика, спринтерский бег |

**IV. Задание на установление правильной последовательности слов.**

1. Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров.

|  |
| --- |
| а) – мяч для гольфа |
| б) – фитбол |
| в) – баскетбольный мяч |
| д) – теннисный мяч |
| е) – гандбольный мяч |

**V. Задание – описание гимнастического упражнения.**

**25.** Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А |  | **1. Выпад правой, руки на пояс** |
| Б |  | **2. Сед углом, руки в стороны** |
| В |  | **3. Упор боком** |
| Г |  | 4**. Упор лёжа сзади** |
| Д |  | **5.Упор стоя согнувшись** |
|  |  |  |