

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2023–2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.
9–11 КЛАССЫ
БЛАНК ЗАДАНИЙ

Время выполнения 35 мин. Максимальное количество баллов – 60

I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа. Правильный ответ оценивается в 1 балл. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 12.

- 1. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр**
 - а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
 - б) Софья Великая (фехтование);
 - в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
 - г) Александр Попов (плавание).
- 2. Ускоренное развитие и физическое созревание детей обозначается как ...**
 - а) адсорбция;
 - б) аккомодация;
 - в) акселерация;
 - г) аннотация.
- 3. Какие упражнения больше всего подходят для развития силы**
 - а) упражнения, выполняемые в медленном темпе;
 - б) упражнения, которые вызывают напряжение мышц;
 - в) упражнения, выполняемые до отказа;
 - г) аэробные упражнения.
- 4. Под физическим качеством «гибкость» понимают**
 - а) способность сесть на шпагат;
 - б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
 - в) обладание хорошей растяжкой;
 - г) способность хорошо выгибаться вперед и назад.
- 5. Здоровье человека – это.....**
 - а) отсутствие болезней и физических дефектов;
 - б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
 - в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
 - г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.
- 6. Отметьте элемент акробатики, который не выполняется на уроках гимнастики у юношей в 10-11 классе:**
 - а) мост из положения стоя;
 - б) переворот в сторону;
 - в) кувырок вперед прыжком;
 - г) стойка на лопатках
- 7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вниз, а стопы носком внутрь обозначаются как...**
 - а) антагонисты;
 - б) синергисты;

- в) пронаторы;
- г) супинаторы.

8. При выполнении кувырка назад ошибкой является:

- а) удерживание плотной группировки до касания шей мата при перекате назад;
- б) разгибание рук до касания ногами мата;
- в) максимальное выпрямление шеи во время переката назад;
- г) опора на руки за плечами.

9. Тактика защиты в баскетболе, называется:

- а) зональная защита;
- б) сезонная защита;
- в) зонная защита;
- г) баскетбольная защита.

10. Пловец – рекордсмен по количеству золотых олимпийских медалей

- а) Майкл Фелпс;
- б) Калев Дрессел;
- в) Сунь Ян;
- г) Александр Попов.

11. В зависимости от особенностей энергетического обеспечения, физические упражнения делятся на ...

- а) аэробные и анаэробные;
- б) координационные и скоростно-силовые;
- в) силовые и скоростные;
- г) циклические и ациклические.

12. Как называется способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением значительной величины?

- а) выносливость;
- б) скоростная выносливость;
- в) силовая ловкость;
- г) силовая выносливость.

II. Задания в открытой форме, в которых необходимо завершить высказывание.

Правильный ответ оценивается в 2 балла. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 10.

13. Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением называется _____.

14. Приём техники владения мячом, с помощью которого партнёры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, называется _____.

15. При изучении техники плавания спортивными способами используется _____ метод.

16. Запил, топ-спин, скидка, контрнакат, накатка, откидка - эти термины относятся к виду спорта _____.

17. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов называется _____.

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»). Правильный ответ оценивается в 1 балл. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 10.

18. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1.	Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д.	Никита Гусев

19. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими:

1) ловкость	А) подтягивания
2) гибкость	Б) кувырок
3) сила	В) наклоны
4) выносливость	Г) бег на короткие дистанции
5) быстрота	Д) прыжки на скакалке

IV. Задание процессуального или алгоритмического толка. Правильный ответ оценивается в 2 балла. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 2.

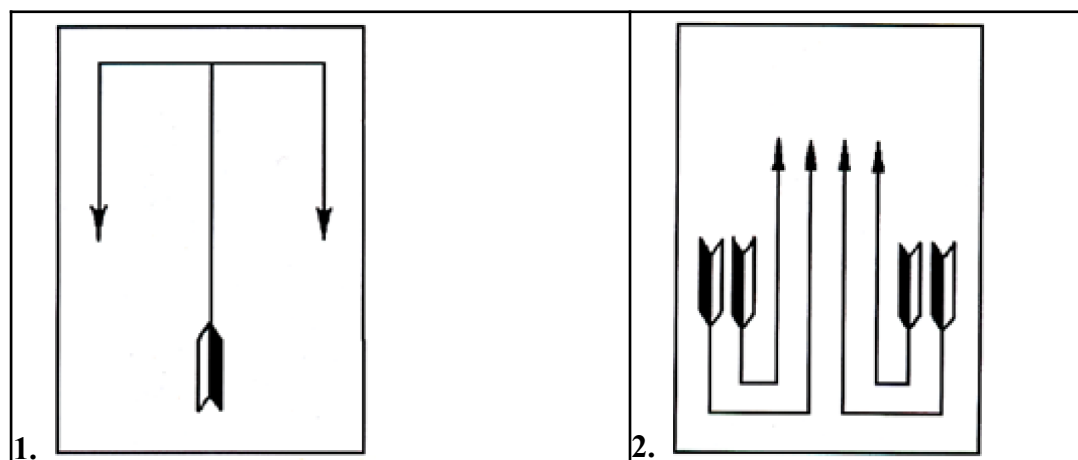
20. Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

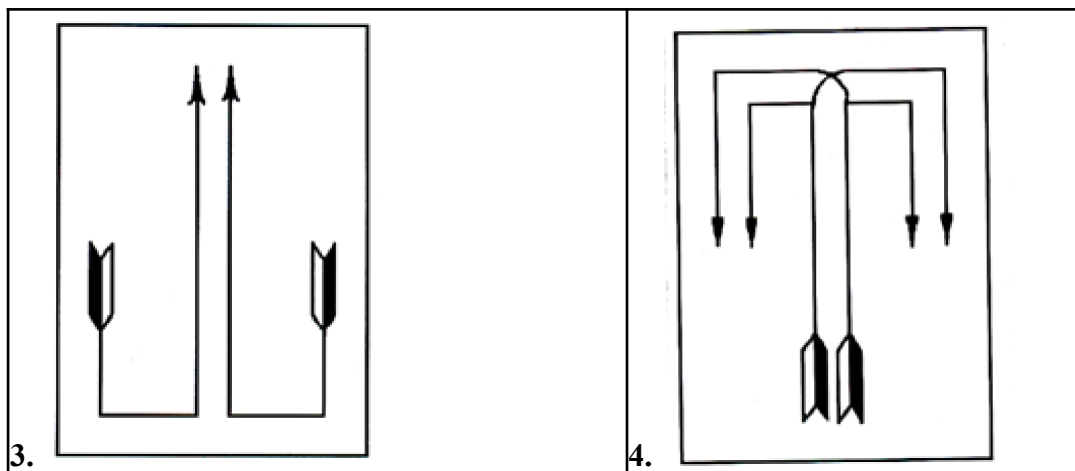
1. Упражнения силового характера
2. Упражнения для шеи и рук
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для туловища

- а. 1, 2, 3, 4;
- б. 2, 3, 1, 4;
- в. 2, 4, 3, 1;
- г. 4, 3, 2, 1;

V. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями маршировок и перестроений. Правильный ответ оценивается в 2 балла. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 8.

21. Соотнесите схемы перестроений с их строевыми командами. Ответ запишите в виде Цифра Буква.





- а) «В колонны по два направо и налево в обход – марш!»;
- б) «В колонну по два через центр – марш!»;
- в) «В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»;
- г) «В колонну по четыре через центр – марш!».

VI. Задание-кроссворд № 22. Правильный ответ оценивается в 1,5 балла. Неправильный - 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание - 18.

1. Конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость	5. Сооружение со специально оборудованными площадками для спортивных состязаний, занятий и с трибунами для зрителей	9. Начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях
2. Прибор, способный измерять интервалы времени с точностью до долей секунды.	6. Физическое качество характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.	10. Сочинение (очерк) небольшого объёма и в свободной форме о здоровом образе жизни
3. Сидячее положение гимнаста на полу, матах или снарядах с прямыми ногами	7. Стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке борцов, боксёров, теннисистов; индивидуальной или командной спортивной игре.	11. Процесс приспособительных реакций спортсмена в ответ на изменившиеся требования внешней и внутренней среды.
4. Единица измерения расстояний в древних системах мер многих народов	8. Способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.	12. Оценка достижений на спортивных состязаниях.