

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

Региональный этап 2024-25 уч. года

## Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-7**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания № 1-6 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например,

1  а  б  в  г или 2  а  б  в  г

При выполнении задания № 7 ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

**2. Задания в открытой форме №№ 8-14**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определения (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задания-иллюстрации в открытой форме №№ 15-17.** При выполнении этих заданий необходимо определить название двигательного действия, вида спорта, представленных на рисунках.

**4. Задания на установление соответствия № 18-19.** При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

**5. Задания на описание физических упражнений №№ 20-21.** При выполнении этих заданий необходимо дать описание физических упражнений, представленных на рисунках.

**6. Задания-задачи №№ 22-23.** Решение и полный ответ разборчиво записывайте в бланк ответов.

При выполнении заданий используйте черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

***Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.  
Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.***

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Задания в закрытой форме

**1. Соотношение между объемом и интенсивностью физических упражнений характеризуется ...**

- а. обратно пропорциональной зависимостью;
- б. прямо пропорциональной зависимостью;
- в. показателями темпа и скорости движения;
- г. увеличением ответных реакций организма.

**2. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена ....**

- а. биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- б. закономерностями формирования двигательных навыков;
- в. индивидуальными особенностями обучаемого;
- г. соотношением методов обучения и воспитания.

**3. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является...**

- а. здоровье спортсмена;
- б. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- в. наивысший спортивный результат;
- г. наивысший уровень развития физических качеств.

**4. Количество воздуха, которое спортсмен способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется...**

- а. индекс Генчи;
- б. индекс Руфье;
- в. жизненная ёмкость легких;
- г. становая сила.

**5. К какой зоне относительной мощности по физиологическим характеристикам относится бег на 800 м ...**

- а. большой;
- б. максимальной;
- в. субмаксимальной;
- г. умеренной.

**6. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй» ...  
Отметьте все позиции.**

- а. на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- б. не стремиться к победе любой ценой;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах.

**7. Укажите объективные показатели, которые можно использовать для самоконтроля в процессе занятий спортом. Отметьте все позиции. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.**

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. аппетит                  | 6. масса тела                    |
| 2. артериальное давление    | 7. качество сна                  |
| 3. длина тела               | 8. настроение                    |
| 4. желание тренироваться    | 9. частота дыхания               |
| 5. жизненная ёмкость легких | 10. частота сердечных сокращений |

### **Задания в открытой форме**

**8. Вставьте пропущенные слова в высказывание древних греков о некультурном человеке. «Не умеет ни ..... (1), ни .....(2)!». Ответ словами запишите в бланк ответов.**

**9. Отклонение от модели техники при выполнении упражнения, которое оказывает ощутимое негативное влияние на результат действия называется ...**

**10. Способность спортсмена поддерживать заданную скорость или темп движений длительное время обозначается как ....**

**11. Действия занимающихся после команды учителя для принятия того или иного строя обозначается как ...**

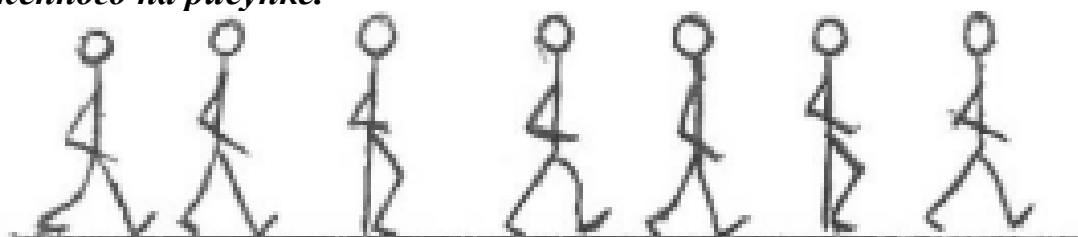
**12. Игрок или команда, занимающие в чемпионате последнее место, называется...**

**13. В шахматах грубая ошибка игрока, которая ведет к мату, материальной потере или ухудшению позиции называется ....**

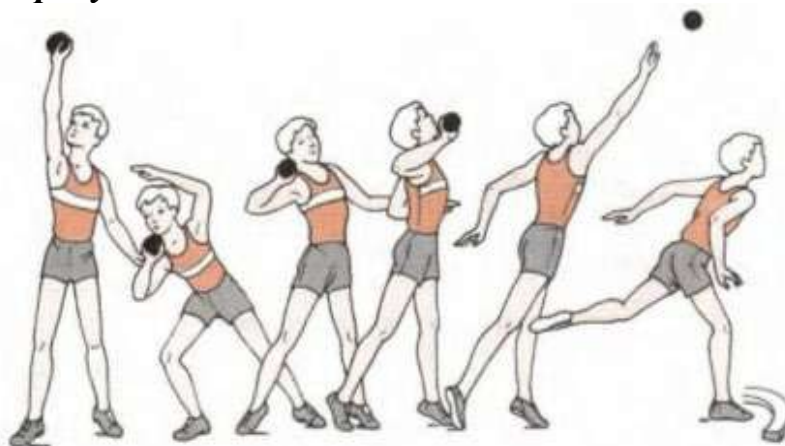
**14. Передвижение колонны начинается по исполнительной команде...**

### **Задания-иллюстрации в открытой форме**

**15. В бланке ответов запишите название двигательного действия, изображенного на рисунке.**



16. В бланке ответов запишите название двигательного действия, изображенного на рисунке.



17. Укажите вид спорта, изображенный на античном барельефе.



### Задания на установление соответствия

18. Установите соответствие между характеристикой движений и их определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

|   |                    |   |  |
|---|--------------------|---|--|
| 1 | Ритм движений      | А | индивидуальные особенности техники физических упражнений   |
| 2 | Сила движения      | Б | закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта как единого целого        |
| 3 | Стиль              | В | количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений                                     |
| 4 | Структура движений | Г | комплексная характеристика движений, выражающая соразмерность их элементов по усилиям, во времени и пространстве |
| 5 | Темп движений      | Д | мера физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние материальные объекты                    |

**19. Установите соответствие между названием систем спортивно-оздоровительных упражнений и их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.**

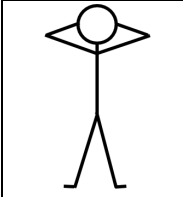
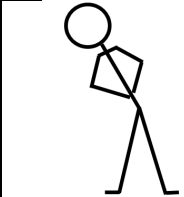
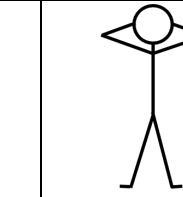
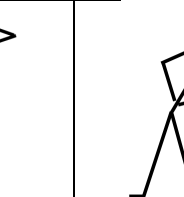
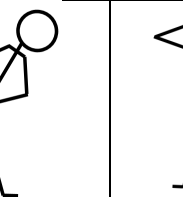
| Название системы |                        |   | Описание системы  |
|------------------|------------------------|---|---|
| 1                | аквааэробика           | А | программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп  |
| 2                | аэробика               | Б | разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно без пауз и остановок для объяснения упражнений |
| 3                | калланетика            | В | система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения  |
| 4                | ритмическая гимнастика | Г | система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем  |
| 5                | шейпинг                | Д | система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма  |

**Задания на описание физических упражнений**

**20. Дайте описание физического упражнения, представленном на рисунке, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.**



|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| <i>И. п.</i>  | <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>   | <i>4</i>  |

**21. Дайте описание физического упражнения, представленном на рисунке, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.**

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| <i>И.п.</i>   | <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>   | <i>4</i>  |

### Задания-задачи

22. На рисунке представлены две мишени - спортсмена № 1 и спортсмена № 2, в каждой из которых имеется по 5 пулевых пробоин. Определите результат каждого спортсмена и победителя в соревнованиях по стрельбе. Расчеты и полный ответ (с указанием результата) запишите в бланк ответов.

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| Спортсмен №1  | Спортсмен №2   |

23. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства города по баскетболу.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече. **Обоснуйте свое решение!**

| № п/п | Команды    | 1                 | 2                 | 3                 | 4                 | Очки | Разность мячей |
|-------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|----------------|
| 1     | «Искра»    | $\frac{X}{X}$     | $\frac{49:47}{2}$ | $\frac{54:58}{1}$ | $\frac{77:75}{2}$ | 5    | 180:180        |
| 2     | «Мечта»    | $\frac{47:49}{1}$ | $\frac{X}{X}$     | $\frac{42:38}{2}$ | $\frac{50:46}{2}$ | 5    | 139:133        |
| 3     | «Звезда»   | $\frac{58:54}{2}$ | $\frac{38:42}{1}$ | $\frac{X}{X}$     | $\frac{43:37}{2}$ | 5    | 139:133        |
| 4     | «Метеорит» | $\frac{75:77}{1}$ | $\frac{46:50}{1}$ | $\frac{37:43}{1}$ | $\frac{X}{X}$     | 3    | 158:170        |

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**