

**Теоретико-методические задания  
9 - 11 класс.**

**Задания в закрытой форме.**

**Завершите утверждение, отмечая соответствующие поля бланка ответов.**

- 1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на ...:**
  - а. ...изменение окружающей среды
  - б. ...приспособление к окружающим условиям;
  - в. ...воспитание физических качеств;
  - г. ...преобразование собственных возможностей
- 2. Предметом обучения в физическом воспитании являются...**
  - а. Физические упражнения
  - б. Двигательные действия
  - в. Физкультурные знания
  - г. Методы воспитания
- 3. Основным специфическим средством физического воспитания является...**
  - а. Закаливание
  - б. Соблюдение режима дня
  - в. Физическое упражнение
  - г. Свежий воздух
- 4. Что такое здоровый стиль жизни?**
  - а. Способ жизнедеятельности личности
  - б. Повседневная деятельность личности в обществе
  - в. То же что и здоровый образ жизни
  - г. Конкретная деятельность личности
- 5. Основными источниками энергии для организма являются:**
  - а. Белки и минеральные вещества
  - б. Углеводы, жиры и белки
  - в. Жиры и витамины
  - г. Витамины и минеральные вещества
- 6. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета (образуется в организме человека, в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей)?**

- а. «А»
- б. «РР»
- в. «Д»
- г. «Вб»

**7. Подготовительные упражнения применяются если...**

- а. Обучающийся недостаточно физически развит
- б. В двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в. Необходимо устранить причины возникновения ошибок
- г. Применяется метод целостно-аналитического упражнения

**8. Подводящие упражнения применяются если...**

- а. Обучающийся недостаточно физически развит
- б. В двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в. Необходимо устранить причины возникновения ошибок
- г. Применяется метод целостно-аналитического упражнения

**9. Отличительным внешним признаком утомления является:**

- а. Потливость, учащенное дыхание, нарушение координации движений
- б. Повышенный пульс, головная боль, обморок
- в. Головная боль, боль в животе, медленное движение
- г. Учащенное дыхание, потливость, обморок

**10. Как называется бег на дистанции 3000м, 5000м, 10000м?**

- а. На перегонки
- б. Стайерский бег
- в. Бег на выносливость
- г. Спринт

**Задания в открытой форме.**

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

**11. В каком году МОК принял решение о проведении зимний Олимпийских игр?**

**12. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?**

**13. Силовое троеборье, одна из разновидностей атлетизма называется**

**14. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется ...**

### Задания на соответствие.

**15. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.**

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| 1. Пхёнчхан       | А 2016 |
| 2. Рио-де-Жанейро | Б 2020 |
| 3. Сочи           | В 2012 |
| 4. Токио          | Г 2010 |
| 5. Лондон         | Д 2014 |
| 6. Ванкувер       | Е 2018 |

**16. Установите соответствие между видом спорта и стандартными размерами площадки**

Вид спорта	Размеры площадки
1. Баскетбол	А. 20x30
2. Волейбол	Б. 13.4x5.2
3. Бадминтон	В. 9x18
4. Водное поло	Г. 15x28

### Задания процессуального или алгоритмического толка.

**17. Расположите задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям в целесообразной последовательности, вписав соответствующие цифры в поле бланка ответов.**

1. Закрепление.
2. Ознакомление.
3. Разучивание.
4. Совершенствование.

**18. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.**

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.

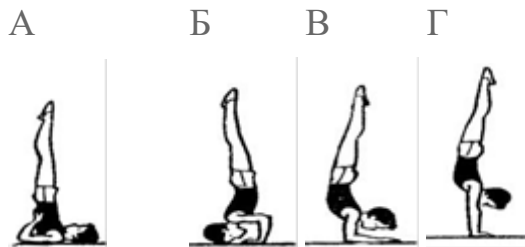
### Задания, связанные с перечислением.

**19. Перечислите группы дисциплин в лёгкой атлетике.**

**20. Перечислите, какие виды входят в троеборье по пауэрлифтингу?**

## Задания с графическими изображениями двигательных действий

### 21. Впишите названия акробатических стоек



### 22. Задание-кроссворд

#### По горизонтали:

8. Вид спорта и циркового искусства, требующие безупречного владения телом, силы и координации.
9. Гонки на треке, шоссе, по пересеченной местности на велосипеде. Какой это вид спорта?
10. Японская разновидность восточных единоборств.
12. Спортивная игра в мяч двух команд, по правилам которой разрешается играть только руками.
13. Спортивная борьба вольного стиля, основанная на бросках, подсечках, захватах.
14. Вид японской национальной борьбы.
15. Парная спортивная игра маленьким мячом, который перебрасывается ракеткой через сетку, разделяющую корт.

#### По вертикали:

1. Спортивная игра с ракетками и воланчиком.
2. Боевой вид спорта, а также система защиты без оружия.
3. Вид спорта, в котором А. Попов выиграл две золотые медали на Олимпиаде-96?
4. Вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу.
5. Вид спорта, которым увлекался Шерлок Холмс.
6. Какое единоборство принесло голливудской звезде Жан-Клоду Ван Дамму прозвище "мускулы из Брюсселя"?
7. Олимпийский конный вид спорта, суть которого заключается в преодолении препятствий определенной сложности в определенном порядке на специальном поле.
11. Игровой вид спорта – метание дротиков в мишень.

#### Задание – задача

- 23.** Спортсмен бежит дистанцию 5 км. Первый километр пробегает за 3 минуты, каждый последующий на 10 секунд медленнее. Найти среднюю скорость бега, выразить ее в м/с. Все расчеты, формулу и ответ запишите в бланк ответа.

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету  
«Физическая культура»  
школьный этап 2023-2024 учебный год  
9 – 11 класс**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Школа, класс \_\_\_\_\_

**Задания в закрытой форме**

<b>1</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>2</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>3</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>4</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>5</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>6</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>7</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>8</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>9</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>10</b>	<b>A</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Задания в открытой форме**

11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_

**Задания на соответствие**

**15.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

**16.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

17. \_\_\_\_\_ 18. \_\_\_\_\_

**Задания, связанные с перечислением**

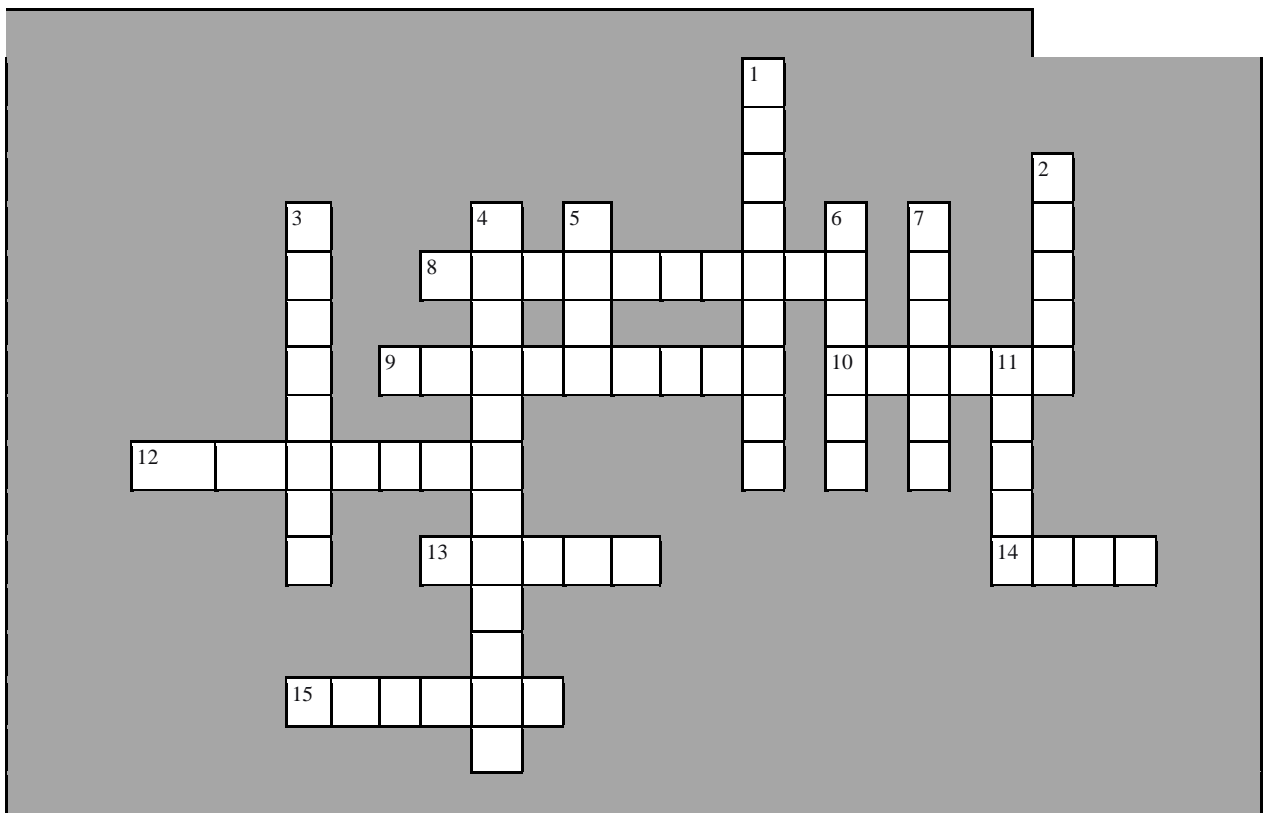
19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

**21. Задания с графическими изображениями двигательных действий**

А	Б	В	Г

**22. Задание-кроссворд**



**23. Задание-задача (решение, формула, ответ):**