

Всероссийская олимпиада школьников 2024/25 учебный год
Муниципальный этап
Физическая культура
теоретико-методическое задание
9-11 класс

Продолжительность – 45 минут
Максимальный балл – 40

Содержание конкурсного испытания

Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе (на усмотрение жюри).

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, бланком заданий, бланком ответов.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. 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



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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задание процессуального или алгоритмического толка

Выполняя это задание необходимо вписать в форму правильную последовательность терминов, явлений или процессов связанных с физическим воспитанием.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1,5 балла.

Д. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п..

Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.

В таблицу в бланке ответа под буквой вписывается термин обозначающий изображенный на рисунке элемент.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписываются в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача

Оценивается полный правильный ответ, содержащий формулу, расчеты и словесный вывод, в 4 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна. б. Понятна отчасти. в. Понятна не полностью. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да.	б. Нет	в. Не знаю	г. Да, но стесняюсь
--------	--------	------------	---------------------

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А. Задания в закрытой форме

1. Какая железа вырабатывает гормон адреналин?

- а) щитовидная
- б) надпочечник
- в) тимус
- г) гипофиз

2. Под физическими упражнениями понимают

- а) Двигательные действия, требующие значительного уровня физической подготовленности.
- б) Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- в) Двигательные действия, сопряженные с преодолением физического утомления.

3. Какое типичное нарушение наблюдается при вывихе?

- а) разрыв кожных покровов и кровеносных сосудов
- б) растяжение мышц, приводящих в движение сустав
- в) выход суставной головки из суставной впадины
- г) нарушение целостности кости

4. Наименьшей структурной и функциональной единицей строения организма является

- а) ген
- б) хромосома
- в) клетка
- г) орган

5. Физическая культура личности - это...

- а) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий

физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

- б) достигнутый уровень двигательного развития человека.
- в) комплекс умений и навыков, необходимый для самостоятельных занятий физическим воспитанием.
- г) Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

6. Что называется зоной нападения?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

7. Осанка – это:

- а) правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- б) правильная форма позвоночного столба.
- в) привычная поза непринужденно стоящего человека;

8. Физиологическая кривизна позвоночника выпуклостью вперед это:

- а) кифоз
- б) лордоз
- в) сколиоз

9. Интенсивность нагрузки характеризуется такими показателями как:

- а) Количество выполненных упражнений, затраты времени на выполнение, километраж преодоленного расстояния.
- б) Темп и скорость движений, ускорение, суммарный тоннаж отягощений.
- в) Темп и скорость движений, ускорение, частота сердечных сокращений.

10. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

- а) со стороны спины
- б) не имеет значения
- в) с правого бока

г) лицом к лицу

11. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

12. Что такое гипервентиляция легких?

- а) прием, облегчающий дыхание
- б) прием, облегчающий задержку дыхания
- в) прием, облегчающий плавание
- г) способ задержки дыхания

13. Экзогенная форма ожирения возникает из-за...

- а) Несоответствия между питанием и энергетическими тратами.
- б) Нарушения жирового обмена, вызванного заболеванием.
- в) Из-за генетических особенностей организма.

14. Перечислите виды прикладного плавания.

- а) спасение утопающих
- б) умение держаться на воде, переправы
- в) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния, плавание на скорость

Б. Задание в открытой форме

15. Основной способ нападающего удара в волейболе.

16. Направление аэробики, представляющее собой сочетание бодибилдинга и аэробики, включающее упражнения с мини-штангой и гантелями под музыку.

17. Как расшифровывается аббревиатура «ЖЕЛ»

18. Ожирение, являющееся следствием другого заболевания, приведшего к нарушению жирового обмена.

19. Мышца, сгибающая стопу.

В. Задание на соответствие.

20. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Термин		Определение
1	Воркаут	А	медленный бег со скоростью, чуть выше темпа быстрой ходьбы
2	Кроссфит	Б	уличный спорт на турниках и брусьях с весом собственного тела
3	Джоггинг	В	система упражнений на растягивание
4	Стрейчинг	Г	это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы тяжелой атлетики, гимнастики, аэробики, гиревого спорта и др.

Г. Задание процессуального или алгоритмического толка.

21. Освобождение от одежды в воде осуществляется в следующей последовательности:

- а. Снять обувь
- б. Снять верхнюю одежду
- в. Снять брюки
- г. Снять рубашку

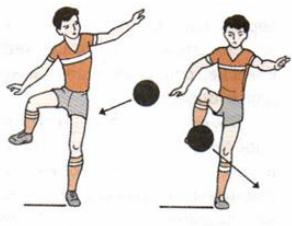
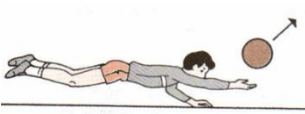
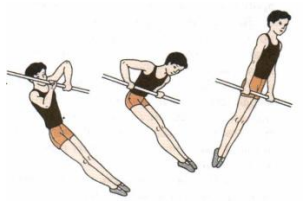
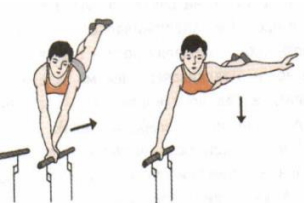
Д. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.

22. Перечислите классификацию физических упражнений по признаку биомеханической структуры.

Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.

23. Запишите терминологическое название изображенных на рисунках технических элементов футбола, волейбола, гимнастики.

А	Б	В	Г
			

Ж. Задание-кроссворд.

24.

По горизонтали: 1. Расстояние между флангами. 2. Действие учащихся связанные с увеличением интервала и дистанции строя называется 3. Действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя связанные с переменой вида строя

По вертикали: 1. Передвижение равное половине круга. 2. Расстояние по фронту между занимающимися. 3. Правая или левая оконечность строя. 4. Сторона строя противоположная фронту. 5. Противоход, в конце которого меняется направление движения. 6. Фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала 7. Передвижение вдоль границ зала

3. Задание-задача.

25. Решите задачу.

Обучающийся А. пробегает 1 километр за 3 минуты 05 сек, а дистанцию 100 метров за 15 секунд. Обучающийся Б – 1 километр за 3 минуты 00 секунд, а 100 метров за 16 секунд. У кого из обучающихся выше запас скорости?

Рассчитайте запас скорости у каждого обучающегося, результаты округлите до десятых единиц. Формулу с указанием единиц измерения, все расчеты и ответ запишите в бланк ответа.