

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

5-6 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.2014

Класс 5

КОД участника 5.00.1

Мальчики/Девочки - нужное подчеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрасту:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;  
 б) США;  
 в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- а) в Англии;  
 б) в Бразилии;  
 в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперёд;  
 б) шлепками ладони по мячу;  
 в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;  
 б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;  
 в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;  
 б) 11 человек;  
 в) 20 человек.

**2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать**

2.1. Здоровье – это... Состояние полного физик., психического и

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки соц. Биатлон  
 называется... Биатлон

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

Ловить мяч взглядом мяча

2.4. Что такое кросс?

Бег по пересечённой местности

2.5. Строевые упражнения служат...

Сметствием организационной дисциплины в начале урока.

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	20		17	20	20

Итого всего баллов по теории и практике 97

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри

Шереужев Х.Х.  
Шабатуков М.М.  
Лешкенов А.З.  
Темиржанов Х.Б.

## Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

### 5-6 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.2024г.

Класс 5

КОД участника 500 4

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

#### 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.



1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;  
 б) США;  
 в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- а) в Англии;  
 б) в Бразилии;  
 в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперёд;  
 б) шлепками ладони по мячу;  
 в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;  
 б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;  
 в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;  
 б) 11 человек;  
 в) 20 человек.

2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... состояние полного физического, психического и соц. благополучия.

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... биатлон

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

повторить ведение мяча.

2.4. Что такое кросс?

бег по пересеченной местности

2.5. Строевые упражнения служат...

средством организации учащихся в начале урока

### Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	18	-	18	18	18

Итого всего баллов по теории и практике 91

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри

Х.Ш.Ш. Шереужев Х.Х.  
М.Ш.Ш. Шабатуков М.М.  
Л.Ш.Ш. Лешкенов А.З.  
Х.Ш.Ш. Темиргжанов Х.Б.

# Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

## 5-6 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 6

КОД участника 6002

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

### 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;  
 б) США;  
 в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- а) в Англии;  
 б) в Бразилии;  
 в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперед;  
 б) шлепками ладони по мячу;  
 в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;  
 б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;  
 в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;  
 б) 11 человек;  
 в) 20 человек.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... состояние физ. и соц. адаптации

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... биатлон

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... повторить ведение мяча

2.4. Что такое кросс?

бег по пересеченной местности

2.5. Строевые упражнения служат...

средством организации учащихся.

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	18		20	18	20

Итого всего баллов по теории и практике

95

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри

Х.Х. Шереужев Х.Х.  
М.М. Шабатуков М.М.  
А.З. Лешкенов А.З.  
Х.Б. Темиржанов Х.Б.



# Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

5-6 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 6

КОД участника 6004

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

## 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;

б) нужна только для людей неподготовленных;

в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;  
 б) США;  
 в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- а) в Англии;  
 б) в Бразилии;  
 в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперёд;  
 б) шлепками ладони по мячу;  
 в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;  
 б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;  
 в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;  
 б) 11 человек;  
 в) 20 человек.

2. Задания, и которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... состояние личного физич. здоровья, и социального благополучия

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... диатлон

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... повторить ведение мяча

2.4. Что такое кросс?

дел по пересечённой местности

2.5. Строевые упражнения служат...

средством организации учебно-воспитательного процесса

### Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	18		18	18	20

Итого всего баллов по теории и практике 92

Председатель жюри МБ М.Б.Безирова

Члены жюри

ШХ Шереужев Х.Х.  
ШМ Шабатуков М.М.  
ЛШ Лешкенов А.З.  
ХБ Темиржанов Х.Б.



# Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физик. куллы

Дата проведения 10.10.24

Класс 7

КОД участника 7004

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

## 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- +  б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- +  б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- +  в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- +  а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- +  б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- +  а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- +  в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный

г) игровой

**1.10. Подводящие упражнения применяются...**

- + а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

**1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

- + а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

**1.12. Под понятием «спорт» принято называть:**

- + а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**

- + а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

**1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- + б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

**1.15. При проведении закалывающих процедур нужно придерживаться основным принципам закалывания. Определите какие?**

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

- а) 2,4,5
- б) 1,3,5
- в) 1,2,4
- г) 3,4,5

**1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- + б) частотой сердечных сокращений
- в) степенью преодолеваемых трудностей
- г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:**

- а) биологическая активность



- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

**1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

1. от низкого к высокому
2. от известного к неизвестному
3. от простого к сложному
4. от ближнего к дальнему
5. от субъективного к объективному
6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

**1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать ..... или противостоять ему за счет.....».**

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...**

- а) 1000-1300 ккал
- б) 1300-1500 ккал
- в) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

**1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

- а) гипокинезией
- в) гипоксией
- б) атрофия
- г) гипертрофия

**1.22. Что является мерилем выносливости?**

- а) амплитуда движений
- в) время
- б) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

**1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

**1.24. Игровое время в баскетболе состоит...**

- а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

**1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве



- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени  
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

+ Г) все вышеперечисленные

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

+ Г) охлаждать

2.2. Что такое осанка привычная поза в вертикальном положении

+ Г) 2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

+ авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

2.5. Как наказываются туфли для бега

295


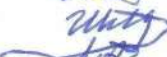


**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	10	8	15	17	15

Итого всего баллов по теории и практике 885

Председатель жюри  М.Б.Безирова

Члены жюри

 Шереужев Х.Х.  
 Шабатуков М.М.  
 Лешкенов А.З.  
 Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет Физическая культура

Дата проведения 10.10.24.

Класс 7

КОД участника 7001

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

**1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов**

**1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

**1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

**1.3. К основным физическим качествам относятся?**

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

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

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

**1.5. С низкого старта бегают:**

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

**1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?**

- а) XIX; ягуар
- б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

**1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

**1.8. Гигиена –это...**

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

**1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...**

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный



г) игровой

**1.10. Подводящие упражнения применяются...**

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

**1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

- а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) это форма двигательных действий.
- г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

**1.12. Под понятием «спорт» принято называть:**

- а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**

- а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

**1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

**1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?**

1. принцип систематичности
2. принцип разнообразности
3. принцип постепенности
4. принцип активности
5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

**1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) частотой сердечных сокращений
- в) степенью преодолеваемых трудностей
- г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:**

а) биологическая активность



- б) оптимальная активность
- + в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

**1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

1. от низкого к высокому
2. от известного к неизвестному
3. от простого к сложному
4. от ближнего к дальнему
5. от субъективного к объективному
6. от освоенного к неосвоенному

- а) 1,3,4
- б) 1,2,6
- + в) 2,3,6
- г) 3,5,6

**1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать ..... или противостоять ему за счет.....».**

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- + б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...**

- а) 1000-1300 ккал
- + в) 1300-1500 ккал
- б) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

**1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

- + а) гипокинезией
- в) гипоксией
- б) атрофия
- г) гипертрофия

**1.22. Что является мерилем выносливости?**

- а) амплитуда движений
- + в) время
- б) сила мышц
- г) быстрота двигательной реакции

**1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- + г) не менее 567г., не более 650г.

**1.24. Игровое время в баскетболе состоит...**

- + а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

**1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

† (г) все вышеперечисленные

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

2.2. Что такое осанка \_\_\_\_\_

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется \_\_\_\_\_

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» \_\_\_\_\_

2.5. Как наказываются туфли для бега \_\_\_\_\_

245

### Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	10	7	8	5	10

Итого всего баллов по теории и практике

645

Председатель жюри

М.Б.Безирова

Члены жюри

Шереушев Х.Х.

Шабатуков М.М.

Лешкенов А.З.

Темиржанов Х.Б.

# Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет Физик. Куинт

Дата проведения 10.10.24.

Класс 8

КОД участника 8001

Мальчики/Девочки-          нужное подчеркнуть

## 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- + б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- + а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- + в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный



г) игровой

**1.10. Подводящие упражнения применяются...**

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- б) если обучающийся недостаточно физически развит
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

**1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.

б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.

в) это форма двигательных действий.

г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

**1.12. Под понятием «спорт» принято называть:**

а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.

б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.

в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**

а) уступающем режиме

б) преодолевающем режиме

в) удерживающем режиме

г) статическом режиме

**1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**

а) челночного бега

б) подвижных игр

в) прыжков в глубину

г) приседаний со штангой

**1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?**

1. принцип систематичности

2. принцип разнообразности

3. принцип постепенности

4. принцип активности

5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

**1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) частотой сердечных сокращений

в) степенью преодолеваемых трудностей

г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:**

а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

**1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

1. от низкого к высокому
2. от известного к неизвестному
3. от простого к сложному
4. от ближнего к дальнему
5. от субъективного к объективному
6. от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

- в) 2,3,6
- г) 3,5,6

**1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать ..... или противостоять ему за счет.....».**

а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.

б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...**

а) 1000-1300 ккал

в) 1300-1500 ккал

- б) 800-1100 ккал
- г) 1400-1600 ккал

**1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

а) гипокинезией

- в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

**1.22. Что является мерилем выносливости?**

- а) амплитуда движений
- в) время

б) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

**1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

**1.24. Игровое время в баскетболе состоит...**

а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

**1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве



- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени  
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей  
 г) все вышеперечисленные

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

охлаждать

2.2. Что такое осанка привычная поза человека в вертикальном положении

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

2.5. Как наказываются туфли для бега

185

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	15	9	15	15	20

845

Итого всего баллов по теории и практике 1025

Председатель жюри М.Б.Безирова

Члены жюри  
Шереужев Х.Х.  
Шабатуков М.М.  
Лешкенов А.З.  
Темиржанов Х.Б.

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

7-8 класс

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 8

КОД участника 8002

Мальчики/Девочки - нужное почеркнуть

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- + б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- + б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все выше перечисленное

1.9. Для совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный



г) игровой

**1.10. Подводящие упражнения применяются...**

а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

б) если обучающийся недостаточно физически развит

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

**1.11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

а) это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.

б) это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.

в) это форма двигательных действий.

г) это движения выполняемые на уроке физической культуры.

**1.12. Под понятием «спорт» принято называть:**

а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.

б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.

в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**

а) уступающем режиме

б) преодолевающим режиме

в) удерживающем режиме

г) статическом режиме

**1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**

а) челночного бега

б) подвижных игр

в) прыжков в глубину

г) приседаний со штангой

**1.15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?**

1. принцип систематичности

2. принцип разнообразности

3. принцип постепенности

4. принцип активности

5. принцип индивидуальности

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

**1.16. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) частотой сердечных сокращений

в) степенью преодолеваемых трудностей

г) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:**

а) биологическая активность

- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

**1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

**1.19. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать ..... или противостоять ему за счет.....».**

а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.

б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

в) физические упражнения; внутреннего потенциала.

г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...**

а) 1000-1300 ккал

б) 1300-1500 ккал

в) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

**1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

а) гипокинезией

б) гипоксией

в) атрофия

г) гипертрофия

**1.22. Что является мерилем выносливости?**

а) амплитуда движений

б) время

в) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

**1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

г) не менее 567г., не более 650г.

**1.24. Игровое время в баскетболе состоит...**

а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

**1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве



- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени  
 в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей  
 г) все вышеперечисленные

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

2.2. Что такое осанка \_\_\_\_\_

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется \_\_\_\_\_

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» \_\_\_\_\_

2.5. Как наказываются туфли для бега \_\_\_\_\_

145

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	10	8	10	14	15





575.

Итого всего баллов по теории и практике \_\_\_\_\_

715

Председатель жюри  М.Б.Безирова

Члены жюри

 Шереужев Х.Х.  
 Шабатуков М.М.  
 Лешкенов А.З.  
 Темиржанов Х.Б.

# Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

## 9-11 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.2024г

Класс 9

КОД участника 9009

Мальчики/Девочки- нужное подчеркнуть

### 1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

#### 1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

#### 1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

#### 1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

#### 1.4. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.

#### 1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) гиповитаминоз;
- г) бактериоз.

#### 1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

#### 1.7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

#### 1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

#### 1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

#### 1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;





**1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...**

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособности человека;
- г) Природных физических свойств человека.

**1.23. Под физическим развитием понимается...**

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?**

- а) 1948 в Лондоне;
- б) 1912 в Стокгольме;
- в) 1920 в Бельгии;
- г) 1904 в Канаде.

**1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?**

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

**1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?**

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

**1.27. Автором создания игры в волейбол считается...**

- а) Елмери Бери;
- б) Вильям Морган;
- в) Ясутака Мацудайра;
- г) Анатолий Эйнгорн.

**1.28. 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.

**1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»**

означает...

- а) Атакующий удар;
- б) Блокирование;
- в) Заслон;
- г) Задержка.

**1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6x9 м.;
- б) 9x12 м.;
- в) 8x16 м.;
- г) 9x18 м.

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

**2.1. Остановка для отдыха в походе называется**

*Привал*



2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

измерение уровня развития основных физических качеств

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательные действия за минимальное время.

2.4. Физическая культура представляет собой

часть человеческой культуры

2.5. Туфли для бега называются

Шиповки

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. От низкого к высокому        | 4. От ближнего к дальнему          |
| 2. От известного к неизвестному | 5. От субъективного к объективному |
| 3. От простого к сложному       | 6. От освоенного к неосвоенному    |

Варианты ответов: а) 1,3,4  
 б) 1,2,6  
 в) 2,3,6  
 г) 3,5,6

3.2. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разнообразности;
3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:





- а) 2,4,5  
 б) 1,3,5  
 в) 1,2,4  
 г) 3,4,5

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	20		18	20	18

Итого всего баллов по теории и практике 107

Председатель жюри  М.Б.Безирова

Члены жюри  Шереужев Х.Х.  
 Шабатуков М.М.  
 Лешкенов А.З.  
 Темиржанов Х.Б.