

Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников

9-11 классы

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу

Предмет физическая культура

Дата проведения 10.10.24

Класс 9

КОД участника 9004

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

**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) гипervитаминоз;
- 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) Штрафной удар;
- в) Свободный 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**

Кричал

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Измерение уровня развития основных физических качеств

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

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	18	18	18	14	18

Итого всего баллов по теории и практике 100

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 10.10.24

Класс 10

КОД участника 1002

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

**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) Штрафной удар;
- в) Свободный удар;
- г) 11 метровый удар.

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

- а) Елмери Бери;
- б) Вильям Морган;
- в) Ясутака Мацудаира;
- 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) 6х9 м.;
- б) 9х12 м.;
- в) 8х16 м.;
- г) 9х18 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 работоспособности 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 закаляющих 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


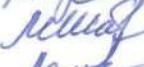


г) 3,4,5

**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	20		18	19	18

Итого всего баллов по теории и практике 106

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 10.10.24

Класс 10

КОД участника 1003

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

#### 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;

- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

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

- а) Уступающем режиме; в) Удерживающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме; г) Статическом режиме.

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

- а) Челночного бега; в) Подвижных игр;
- б) Препрыжков в глубину; г) Приседаний со штангой.

**1.13. 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.

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

- а) Биологическая активность; в) Двигательная активность;
- б) Оптимальная активность; г) Физиологическая активность.

**1.15. 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.

**1.16. 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.

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

- а) Гипокинезией; в) Гипоксией;
- б) Атрофия; г) Гипертрофия.

**1.18. Что является мерилем выносливости?**

- а) Амплитуда движений; в) Время;
- б) Сила мышц; г) Быстрота двигательной реакции.

**1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

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

**1.20. Игровое время в баскетболе состоит...**

- а) Из 4 периодов по 10 минут; в) Из 4 периодов по 12 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

**1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

- а) 7 в) 6
- б) 3 г) 5

**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) Штрафной удар;
- в) Свободный 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**

Тривал

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Измерение уровня развития основных физических качеств

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

\_\_\_\_\_

2.4. Физическая культура представляет собой

Часть человеческой культуры

2.5. Туфли для бега называются

шпоровки

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 закаляющих 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	18		18	20	18

Итого всего баллов по теории и практике 100

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 физич. культ.

Дата проведения 10.10.24

Класс 11

КОД участника 11009

Мальчики/Девочки- нужное почеркнуть

### 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;



- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

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

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- г) Приседаний со штангой.

**1.13. 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.

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

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

**1.15. 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.

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

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

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

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

**1.18. Что является мерилем выносливости?**

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

**1.19. 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.

**1.20. 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.

**1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

- а) 7
- б) 3
- в) 6
- г) 5

**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 Мацудаира;
- 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) 6х9 м.;
- б) 9х12 м.;
- в) 8х16 м.;
- г) 9х18 м.

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

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

---



---

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

+ привал

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

+ измерение уровня развития осн-х частей-  
качество

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа 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

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

208.





**Практическая часть**

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	15	10	20	18	20

835

Итого всего баллов по теории и практике 1035.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 Физич. культ.

Дата проведения 10.10.24

Класс 11

КОД участника 11035

Мальчики/Девочки-          нужно почеркнуть

**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;

- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

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

- + а) Уступающем режиме; в) Удерживающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме; г) Статическом режиме.

**1.12. 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.

**1.13. 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.

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

- а) Биологическая активность; + в) Двигательная активность;
- б) Оптимальная активность; г) Физиологическая активность.

**1.15. 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.

**1.16. 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.

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

- а) Гипокинезией; в) Гипоксией;
- б) Атрофия; г) Гипертрофия.

**1.18. Что является мерилем выносливости?**

- а) Амплитуда движений; в) Время;
- б) Сила мышц; г) Быстрота двигательной реакции.

**1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

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

**1.20. Игровое время в баскетболе состоит...**

- а) Из 4 периодов по 10 минут; в) Из 4 периодов по 12 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут; г) Из 6 периодов по 10 минут.

**1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

- + а) 7 в) 6
- б) 3 г) 5

**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) 1920 в Бельгии;  
 в) 1912 в Стокгольме;  
 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**

Приван

† 2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается Измерение уровня развития основных физических качеств.

† 2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательное действие 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





236



Практическая часть

Категория	Легкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика
Кол-во баллов	8	7	12	9	10

465.

Итого всего баллов по теории и практике 69 балловПредседатель жюри  М.Б.БезироваЧлены жюри  
 Шереужев Х.Х.  
 Шабатуков М.М.  
 Лешкенов А.З.  
 Темиржанов Х.Б.  
