

---

Титульный лист

Управление образования  
Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района

Школьный этап  
всероссийской олимпиады 2024/2025 учебного года

*(Заполняет участник олимпиады)*

Работа по учебном предмету: Физическая культура  
участника команды ТМК ОУ « Диксонская средняя школа »,  
класс: 9,  
фамилия: Радеев,  
имя: Михаил  
отчество Евгеньевич  
дата рождения 16.09.2009

*Заполняет организатор олимпиады*

КОД: \_\_\_\_\_

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024-2025 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9-11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1-9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10-13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла.

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотношение понятий или определений №№15-16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание - описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание - задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий - 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

**1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?**

- а) Кладей
- б) Алфей
- в) Гей
- г) Эвротас

2. Кто из известных учёных древности был чемпионом Олимпийских Игр?
- а) Аристотель;
  - б) Платон;
  - в) Пифагор;
  - г) Архимед.
3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?
- а) волейбол;
  - б) велоспорт;
  - в) стрельба из лука;
  - г) вольная борьба.
4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?
- а) керлинг;
  - б) прыжки в воду;
  - в) плавание;
  - г) бобслей.
5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?
- а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
6. Реакция сердечно сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений (ЧСС) в положении лёжа и стоя составляет:?
- а) менее 12 ударов в минуту;
  - б) от 12 до 18 ударов в минуту;
  - в) от 19 до 25 ударов в минуту;
  - г) более 25 ударов в минуту.
7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднятие туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. *Триатлон*
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека. *Углеводы*
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. *Фальстарт*

**III. Задание на установление последовательности слов**

14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).

Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

«Быстрота» - это... *способность выполнять двигательные действия и реагировать на сигналы за минимальной отрезок времени.*

1. на сигналы	6. и реагировать
2. способность	7. отрезок
3. <del>минимальный</del>	8. действия
4. <del>двигательные</del>	9. <del>выполнять</del>
5. <del>за</del>	10. времени

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта

Спортсмены	Виды спорта
1. Александр Карелин <i>Б</i>	<i>А.</i> академическая гребля
2. Станислав Поздняков <i>Д</i>	<i>Б.</i> фигурное катание
3. Дмитрий Губерниев <i>А</i>	<i>В.</i> греко-римская борьба
4. Сергей Бубка <i>Е</i>	<i>Ж.</i> спортивная гимнастика
5. Алексей Немов <i>Г</i>	<i>Д.</i> фехтование
6. Аделина Сотникова <i>Б</i>	<i>Е.</i> легкая атлетика

16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.

Термины физической культуры	Определения терминов
1) техническая подготовка <i>Б</i>	А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы
2) тактические действия <i>А</i>	Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества
3) общая физическая подготовка <i>Б</i>	В) процесс обучения двигательным действиям
4) специальная физическая подготовка <i>В</i>	Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности

5) психологическая подготовка	Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта
-------------------------------	---

**V. Задание - описание гимнастического упражнения**











17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

**Упражнение А.**

И.П. - сед

1. - сед углом
2. - И.П.
3. - сед согнув ноги
4. - И.П.

*ЖБ ЖСТ ЖС*



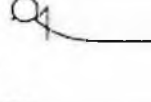


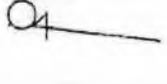

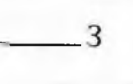
 А	 Б 2	 В	 Г 4	 Д
 Е	 Ж 13 5	 З	 И	 К

**Упражнение Б.**

И.П. - упор лёжа

1. - упор лёжа на согнутых руках
2. - И.П.
3. - упор лёжа на бедрах
4. - И.П.

*АЕАГА*

 А	 Б	 В	 Г
 Д	 Е	 Ж	 З

**VI. Задания на перечисление**

Ответ запишите в бланк ответов.

18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.

*Прыжки в высоту, с шестом, в длину; тройной прыжок.*

**VII. Задание - задача**

19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.

Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

*123 - 100%*  
*x = 65%*  
~~7995~~ **80**  
 $123 \cdot 65 = 7995$   
 $7995 : 100 = 79,95$

БЛАНК ОТВЕТОВ  
9-11 КЛАСС

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1.		X		
2.			X	
3.				X
4.			X	
5.			X	

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
6.				X
7.		X		
8.	X			
9.		X		

+  
+  
-  
-  
+

-  
+  
-  
+  
  
55

**Задания, в которых необходимо вписать ответ**

10. Триотлон +
11. Углевод +
12. Эмоции -
13. Фальстарт +

65

**II. Задание на установление последовательности слов**

14.

+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	9	4	8	6	1	5	3	7	10	

35

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

15.

1	2	3	4	5	6
В	Д	А	Е	Г	Б

65

+ + + + + +

16.

1	2	3	4	5
Д	А	Б	В	Г

35

- + + - +

**V. Задание - описание гимнастического упражнения**

17А.

И.П.	1.	2.	3.	4.
Ж	Б	Ж	Г	Ж

35

+

17Б.

И.П.	1.	2.	3.	4.
А	Е	А	Г	А

35

VI. Задания на перечисление

18. ~~Прыжки в высоту, с шестом, в длину, Тройной прыжок~~  
 + + + +  
 25

VII. Задание - задача

19. 80 км

$$123 - 100\%$$

$$x - 65\%$$

$$123 \cdot 65 = 7995$$

$$7995 : 100 = 79,95 \Rightarrow 80 \text{ км.}$$

35

16,25

345