

**БЛАНК ЗАДАНИЙ**  
**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
школьный этап 2024-2025 учебный год,  
9–11 классы

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания**

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания в закрытой форме №№ 1–15** с выбором одного правильного ответа из предложенных вариантов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:



Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: **«отметьте все позиции»**.

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.

**II. Задания в открытой форме №№ 16–20.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный вариант определения разборчиво вписывайте в соответствующую графу бланка ответов, не допуская исправления и орфографические ошибки.

**III. Задание на установления соответствия №№ 21.** В задании необходимо установить соответствие между частями урока и задачами, решаемыми на уроке.  
Ответы записывайте буквами в бланк ответов.

**IV. Задание № 22 процессуального и алгоритмического толка.**

При выполнении задания необходимо указать верную последовательность при составлении комплекса ОРУ, позиции необходимо занести цифрами в бланк ответов.

**V. Задание, связанное с перечислением. №23.**

**VI. Задание - задача №24.** При выполнении этого задания разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

**Максимальная оценка – 51 балл.**

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

За допущенные участником в ответах *орфографические ошибки* ответ считается *неверным*.

Все *исправления и зачеркивания* квалифицируются как *неверный* ответ.

**Желаем успеха!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9-11 КЛАСС**

**I. Задания в закрытой форме**

*Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.*

- 1) Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**  
а. Втягивающий, базовый, восстановительный;  
б. Подготовительный, соревновательный, переходный;  
в. Тренировочный, основной, соревновательный;  
г. Осенний, зимний, весенний, летний.
- 2) Развитие организма человека называется?**  
а. Онтогенезом;  
б. Филогенезом;  
в. Социогенезом;  
г. Антропогенезом.
- 3) Состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера, обозначается как ...**  
а. Переутомление;  
б. Закалённость;  
в. Тренированность;  
г. Расстройство.
- 4) Главной причиной нарушения осанки является...**  
а. Слабость мышц;  
б. Привычка к определённым позам;  
в. Отсутствие движений во время школьных уроков;  
г. Ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 5) Состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности...**  
а. Расслабление;  
б. Отдых;  
в. Сон;  
г. Разгрузка
- 6) Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата?**  
а. сед  
б. упор  
в. вис  
г. присед
- 7) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени?**  
а. Кувырок  
б. «Клубочек»  
в. Группировка  
г. Упор-присев
- 8) Какой вид гибкости проявляется при маховых движениях с большой амплитудой?**  
а. Активная статическая;  
б. Пассивная статическая;  
в. Активная динамическая;  
г. Пассивная динамическая.
- 9) Какой вид спорта относится к единоборствам? (выберите все правильные ответы)**  
а. бокс  
б. классическое пятиборье  
в. Самбо  
г. регби
- 10) Какой спортивный снаряд относится к художественной гимнастике? (выберите все правильные ответы)**  
а. Булава;  
б. Ядро;  
в. Обруч;  
г. Диск.
- 11) Какие беговые дисциплины относятся к бегу на средние дистанции? (выберите все правильные ответы)**  
а. 400 м  
б. 800 м  
в. 1500 м  
г. 3000 м.
- 12) Какого спортивного звания в России не существует?**  
а. Мастер спорта  
б. Мастер спорта международного класса  
в. Народный мастер спорта России  
г. Заслуженный Мастер спорта России
- 13) Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?**  
а. Сед;  
б. Стойка;  
в. Упор;  
г. Вис.
- 14) Какое максимально возможное количество золотых знаков ВФСК ГТО может быть у человека, рожденного в 2018 году?**  
а. 1;  
б. 2;  
в. 3;  
г. 4.
- 15) Какая страна стала победителем ЧЕМПИОНАТА по футболу в 2024 году?**  
а. Франция  
б. Испания;  
в. Бразилия;  
г. Аргентина.

## II. Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Строй, в котором занимающиеся размещены на одной линии, один возле другого и обращены лицом в одну сторону.
2. Действие обучающихся, связанное с увеличением интервала и дистанции.
3. Ничья в шахматной партии...
4. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, называется...
5. Воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

## III. Задания на установления соответствия

6. Установите соответствие между задачами и частями урока, в которых они должны решаться...

Части урока	Задачи
1. Подготовительная	А. формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков
	Б. расслабление напряжённых мышц
2. Основная	В. воспитание физических качеств
	Г. психологическая установка
3. Заключительная	Д. ознакомление с задачами следующего урока
	Е. постепенная функциональная подготовка

## IV. Задание процессуального и алгоритмического толка

7. Установите верную последовательность, для составления комплекса ОРУ, ответ впишите цифрами.

1. Упражнения силового характера;
2. Упражнения для шеи и рук;
3. Упражнения для ног;
4. Упражнения для туловища.

## V. Задание, связанное с перечислением

8. Перечислите известные Вам физические качества.

## VI. Задание-задача

9. Задание – задача.

Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда зарабатывает три очка, за победу в дополнительное время – два очка, за проигрыш в дополнительное время – одно очко, за проигрыш в основное время – 0 очков.

В случае если команды имеют одинаковое количество очков в финальной таблице, победитель определяется по следующим критериям, соблюдая указанный порядок:

- 1) очки, заработанные в играх между равными соперниками;
- 2) разница заброшенных шайб в играх между равными соперниками;
- 3) шайбы, заброшенные в играх между равными соперниками.

«Звезда» – «Старт»	3:2
«Звезда» – «Дружба»	4:3 (доп. время)
«Олимпия» – «Старт»	1:2
«Старт» – «Дружба»	4:3 (доп. время)
«Дружба» – «Олимпия»	2:0
«Звезда» – «Олимпия»	2:0

Решение и его обоснование с указанием названия команд и расчетом количества набранных ими очков, полный ответ на вопрос задачи запишите в бланк ответов.