

Шифр 49

Ставропольский край Труновский округ
Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
2023/24 учебного года

Работа
по ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ученика (цы) 11 класса

МКОУ СОШ №4

Аджанова Рауша Гамзатовича
(ФИО полностью)

20 октября 2023 года

Ставропольский край
Труновский муниципальный округ
Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
2023/24 учебного года
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 КЛАССЫ

1. Теоретико-методическое задание

Инструкция по выполнению задания.

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме (№ 1-10), то есть с предложенными вариантами. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Ряд заданий оценивается, если отмечены все верные варианты ответов. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1.	<input checked="" type="checkbox"/>	Б	В	Г
----	-------------------------------------	---	---	---

или

2.	А	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Г
----	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---

2. Задания в открытой форме (№11-14). При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. задания № 15-16 предполагают перечисление известных вам составляющих, характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную вами позицию. **4. Задания на соответствие №17 – 19**, в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определённым понятиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

5. Задания № 20, предполагающее установление правильной последовательности выполнения команд и их графического изображения. Записи выполняйте в бланке ответов печатными буквами.

6. Задание – кроссворд, Ответы вписываете в бланк ответов.

Ответы вписывайте в бланк ответов.

Использование бланков с заданиями в качестве черновика не допускается.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистка оценивается как неправильный ответ.

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

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне ...

а) Понятно

- б. Понятно отчасти
- в. Понятна не полностью
- г. Не понятно

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да
- б. нет
- в. Не знаю
- г. да , но стесняюсь.

1. Задания в закрытой форме.

1.Международный Олимпийский Комитет в качестве города , принимающего в 2024 году XXXIII игры олимпиады выбрал...

- А. Соединенные штаты Америки
- Б. город Париж
- В. Город Токио
- Г. Франция

2. Абсолютная сила – это :

- а. Способность человека преодолевать влияние сопротивления;
- б. Максимальная сила , проявляемая человеком в каком – либо движении , независимо от массы его тела;
- в. Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г. Сила , проявляемая за счёт активных волевых усилий.

3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный , слуховой , тактильный) называется :

- а. Простой двигательной реакции ;
- б. Скоростью одиночного движения ;
- в. Скоростными способностями ;
- г. Быстротой движения .

4. Основным методом развития гибкости являются :

- А. Повторный метод;
- Б. Метод максимальных усилий ;
- В. Метод статических усилий
- Г. Метод переменного-непрерывного упражнения.

5. Характерными признаками двигательного умения являются ...

(отметьте все позиции)

- А. прочность запоминания
- Б. нестабильность действия
- В. Контроль каждого действия
- Г. Слитность движений

6. Кинематическими характеристиками движений являются ...

(отметьте все позиции)

- А. скорость
- Б. темп.
- В. Амплитуда
- Г. Сила тяги .

7. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития обучающегося используются...

- А. ... подготовительные упражнения
- Б. ... расчлененно-конструктивные упражнения
- В. ... подводящие упражнения
- Г. ... методы стандартно – предметного упражнения .

8. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановление работоспособности до исходного уровня к началу очередного упражнения называется...

- А. жесткий
- Б. суперкомпенсаторный
- В. экстремальный
- Г. Ординарный

9. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- А. нестабильность в выполнении двигательного действия
- Б. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- В. автоматизированность управления двигательными действиями
- Г. неустойчивость к действию сбивающих факторов (дождь, шум в зале, плохое освещение зале и т.д)

10. В соответствии с российским законодательством за использование допинга в сфере профессионального спорта предусмотрены наказания в виде:

- А. Дисквалификации
- Б. общественного порицания
- В. выговора
- Г. исправительных работ

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

11. Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правило в процессе медицинского обслуживания спортсмена должен вести...

12. Старт в соревнованиях, когда спортсмены уходят на дистанцию друг за другом через определенное время называется. *эстафета*

13. Назовите имя, отчество и фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, которой является единственным вратарем в истории, получившим «Золотой мяч» *Лев Иванович Яшин*

14. Прибор, определяющий силу кисти, называется *динамометр*

15. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной подготовки: *физическая, теоретическая, тактическая, психическая и интегративная подготовка.*

16. Перечислите основные способы выполнения прыжка в длину с разбега

17. Установите соответствия между физич..способностями и их определениями, обозначенным буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры

	Определение		Физические способности
А	Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	1	Силовые способности
Б	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата	2	«взрывная сила»
В	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений	3	«амортизационная» сила
Г	Комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	4	Силовая выносливость
Д	Способность по ходу выполнения двигательного действия достигать макс. показательной силы в возможно короткое время	5	Силовая ловкость
Е	Способность как можно быстро закончить движение при его осуществлении с макс. скоростью	6	Общая выносливость
		7	Скоростная выносливость

А Б В Г Д Е

18. Укажите авторов высказываний мыслителей древности о здоровье , пользе физич.упражнений , выписав соответствующую букву в бланк ответов

	Высказывание		Автор высказывания
1 б	Умеренно и своевременно занимающийся физич упражнениями человек не нуждается ни в каком движении, направленном на устранение болезни	а	Платон (428 до н.э)- 348 или 347 до н.э) – Дневнегреческий философ, ученик Сократа
2 б	Гимнастика, физич упражнение, ходьба, должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, радостную жизнь	б	Гиппократ (около 460 до н.э- около 370 года до н.э) – знаменитый древнегреческий целитель, врач, философ
3 а	Гимнастика есть целительная часть медицины	в	Авиценна (980-1037)- Средневековый персидский ученый
4 з	Жизнь требует движения	г	Аристотель (384 до н.э0322) – дневнегреческий философ
5 б	Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм	е	Плутарх(45-127) древнегреческий философ, биограф


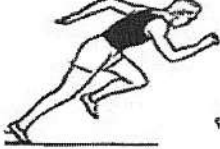

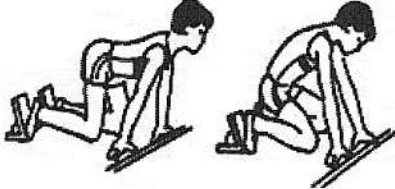

19. Установите соответствие между строевой командой, обозначенными буквами и действиями занимающихся при выполнении этой команды, вписав в бланк ответов соответствующие цифры

	Строевая команда		Действия занимающихся
А	«Становись»	1	Выравниваются по носкам, принимают основную стойку, поворачивают голову направо и вилят грудь четвертого человека, считая себя первым
Б	«Смирно»	2	Встают в строй, принимая основную стойку
В	«Направо, налево»	3	Не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене и встают свободно
Г	«разойдись»	4	Принимают основную (строевую) стойку.
Д	«Вольно»	5	Принимают предшествующее в этой команде положение
Е	«Отставить»	6	Расходятся для самостоятельных действий

		7	Принимают исходное положение для выполнения двигательного действия	
--	--	---	--------------------------------------------------------------------	--

Задание на установление правильной последовательности

20. заполните таблицу. Укажите в правильной последовательности название команд при выполнении низкого старта и определите правильное изображение, соответствующее этой команде

1	2	3	4	5
				

4 5 1 2 3

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф.И.О. Ружкова Дарина Тацуатовича
 город (село) им. Кирова Школа № №4 Класс 11

№ вопроса	Варианты ответов						№ вопроса	Варианты ответов	
	а	б	в	г	г				
1		<input checked="" type="checkbox"/>				+	11	Спортмен	+
2		<input checked="" type="checkbox"/>				+	12	Этафетна	-
3	<input checked="" type="checkbox"/>					+	13	Лев Иванович Ашхи	+
4	<input checked="" type="checkbox"/>					+	14	Динамометр	+
5		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	+	15	1 Теоретическая 2 Техническая 3 Тактическая 4 Морально-волевая 5 Психологическая 6 Физическая	+
6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			+	16	"Женщины", пропущившие сонную ночь.	+
7	<input checked="" type="checkbox"/>					+	17	а-6 б-3 в-4 г-1 д-2 е-5	+
8	<input checked="" type="checkbox"/>					+	18	1-б 2-б 3-а 4-2 5-б	+
9			<input checked="" type="checkbox"/>			-	19	а-2 б-1 в-5 г-6	-

		X									Д-3
		a		б		в		г	+	20	e-7
10											45123

Количество правильных ответов	16
Количество баллов	