Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

**2024 – 2025 учебный год**

**по предмету «Физическая культура»**

**9 – 11 классы (девушки)**

*Максимальная оценка – 66 баллов*

*Время выполнения заданий – 1 академический час (45 минут)*

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

За каждый правильный ответ **2 балла.**

Максимальное количество баллов за I задание **– 36 баллов.**

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования,

является...

А. Календарь соревнований;

Б. Правила соревнований;

В. Положение о соревнованиях;

Г. Программа соревнований.

**2. В баскетболе запрещены:**

А) Игра руками

Б) Игра под кольцом

В) Игра ногами

Г) Броски в кольцо.

**3. Ловкость – это способность человека...?**

А. Преодолевать сопротивление;

Б. Выдерживать длительные нагрузки;

В. Выполнять сложнокоординационную работу;

Г. Выполнять быстрые движения.

**4. Жизненная емкость легких измеряется...?**

А. Тонометром;

Б. Динамометром;

В. Спирометром;

Г. Спирографом.

**5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

А. Физическая рекреация;

Б. Физическое воспитание;

В. Спорт;

Г. Физическая реабилитация.

**6. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

А. Факторы функциональной экономичности;

Б. Аэробные возможности;

В. Скоростно-силовые способности;

Г. Личностно-психические качества.

**7. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин?**

А) 2м 24см

Б) 2м 25см

В) 2м 27см

Г) 2м 20см

**8. Под двигательной активностью понимают...**

А. Суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в

процессе повседневной жизни;

Б. Определенную меру влияния физических упражнений на организм

занимающихся;

В. Определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема

и интенсивности;

Г. Педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного

мастерства.

**9. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?**

А. Отдышка;

Б. Перегрев;

В. Ожог;

Г. Тепловой удар.

**10. Главный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время Игр…**

А) II Олимпиады 1900 года (Париж, Франция);

Б) III Олимпиады 1904 года (Сент-Луис, США);

В) IV Олимпиады 1908 года (Лондон, Великобритания);

Г) V Олимпиады 1912 года (Стокгольм, Швеция).

**11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: …**

А) втягивающий, базовый, восстановительный;

Б) подготовительный, соревновательный, переходный;

В) тренировочный и соревновательный;

Г) осенний, зимний, весенний, летний.

**12. Факельная эстафета олимпийского огня, зажженного в Олимпии, стала традиционной после Игр …**

А) IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Нидерланды);

Б) X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США);

В) XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия);

Г) XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

**13. Зона относительной мощности физической работы, в пределах которой частота сердечных сокращений не превышает 130 ударов в минуту обозначается как …**

А) умеренная;

Б) разминочная;

В) оздоровительная;

Г) малая.

**14. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

Б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

В) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

Г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**15. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину…:**

А) из зоны нападения;

Б) из зоны защиты;

В) с любой точки площадки;

Г) с любого места внутри трехочковой линии.

**16. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется …**

А) физическим совершенством;

Б) спортивной тренировкой;

В) физической подготовкой;

Г) нагрузкой.

**17. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 15 очков?**

А) регби;

Б) гольф;

В) теннис;

Г) бейсбол.

**18. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?**

А) Гимнастика

Б) Футбол

В) Гребля

Г) Баскетбол

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

*(Завершите утверждение, вписав соответствующее слово)*

За каждый правильный ответ на один из вопросов **3 балла.**

Максимальное количество баллов за II задание **– 9 баллов.**

**19. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида характеризует его** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**21. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**За каждое правильное соответствие 1 балл.**

**Максимальное количество баллов за III задание – 9 баллов.**

**22. Установите соответствие!**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Цвет олимпийского кольца»** | **«Континент»** |
| 1. Желтый | А. Австрали |
| 2. Зеленый | Б. Азия |
| 3. Красный | В. Америка |
| 4. Синий | Г. Африка |
| 5. Черный | Д. Европа |

**23. Установите соответствие!**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Прием массажа»** | **«Действие»** |
| 1. Вибрация | А. Передача телу колебательных движений |
| 2. Поглаживание | Б. Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей |
| 3. Разминание | В. Скольжение рук по коже |
| 4. Растирание | Г. Смещение, растяжение тканей |

**IV.** *Задание на перечисление*

За каждый правильный ответ 1 балл.

**Максимальное количество баллов за IV задание – 7 баллов.**

**24. Перечислите виды, входящие в программу семиборья у женщин:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7**

**V.** *Задание – задача*

За правильный ответ 5 баллов.

**Максимальное количество баллов за V задание – 5 баллов.**

**25. Решите задачу, записав ответ в бланке ответов**

Александр, выполняя присед со штангой весом 20 кг, сделал 6 серий повторений через 5 минут

отдыха. Суммарный объём нагрузки в данном упражнении составил 3600 кг.

Посчитайте суммарное количество повторений в данном упражнении.

Ответ укажите цифрами в количестве раз.