

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

Всероссийская олимпиада школьников

Школьный этап

Заполняется ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ чернилами черного или синего цвета по образцам:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	,
А	В	С	Д	Е	Г	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	,

ПРЕДМЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС

9Б

ДАТА

23.10.2024

ШИФР УЧАСТНИКА

Ф - 9 - 1

ФАМИЛИЯ

БЕЙСОВА

ИМЯ

РАУНА

ОТЧЕСТВО

АНУАРОВНА

Дата рождения

29.08.2009

Муниципалитет

г. Омск

Сокращенное наименование образовательной организации (школы)

БОУ г. Омска «СОШ №79»

Сведения о педагогах-наставниках

1. Фамилия

Головенева

Имя

Ирина

Отчество

Владимировна

Сокращенное наименование образовательной организации (школы)

БОУ г. Омска «СОШ №79»

2. Фамилия

Имя

Отчество

Сокращенное наименование образовательной организации (школы)

Личная подпись участника

Бейсова

Все поля обязательны к заполнению!

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Теоретический тур

Время выполнения заданий **45 минут**

Максимальное количество баллов – **20**

Задания в закрытой форме

Из предложенных вариантов ответов выберите один или несколько правильных ответов и занесите их в нужные столбцы бланка ответов.

1. Олимпийские игры в Париже не проводились в....:

а. 1892 г.;

б. 1900 г.;

☒ в. 1924 г.;

☒ г. 2024 г.

2. Кому предоставляется (согласно Олимпийской хартии) право объявить открытыми летние Олимпийские игры?

а. председателю МОК;

☒ б. главе государства, где проводятся Олимпийские игры;

в. председателю НОК той страны, где проводятся Олимпийские игры;

г. мэру города, где проводятся Олимпийские игры.

3. Кто является талисманом Олимпиады - 2024?

а. солнышко;

б. ягуар;

☒ в. фригийский колпак;

г. Эйфелева башня.

4. Как альтернатива Олимпийским играм в Париже, Министерство спорта РФ с 15 по 29 сентября 2024 года проводит Всемирные игры дружбы – 2024.

Эти соревнования проводятся:

а. в Москве и Сочи;

б. в Москве и Санкт-Петербурге;

☒ в. в Москве и Екатеринбурге;

г. в Москве и Казани.

5. Для оценки физического развития используется сантиметровая лента. Какие показатели измеряют с её помощью?

- а. длина тела;
- ☒ б. масса тела;
- ☒ в. жизненная ёмкость лёгких;
- г. окружность грудной клетки.

6. Подберите упражнения для развития быстроты из числа следующих упражнений:

- ☒ а. челночный бег 3х10м;
- б. подтягивание на перекладине;
- в. отжимание;
- ☒ г. бег 30 м с низкого старта.

7. Мышцы, принимающие участие в выполнении стойки на руках, обозначаются как...

- ☒ а. антагонисты;
- б. синергисты;
- в. пронаторы;
- г. супинаторы.

8. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?

- а. гибкостью
- ☒ б. силой
- в. быстротой
- г. выносливостью

9. Команда совершает позиционную ошибку в процессе игры в волейбол. Какие будут последствия?

- а. команде назначается жёлтая карточка;
- ☒ б. команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- в. удаление игроков команды;
- г. на команду налагается санкция «предупреждение за ошибку».

10. Когда следует приступать к приему пищи после занятий спортом?

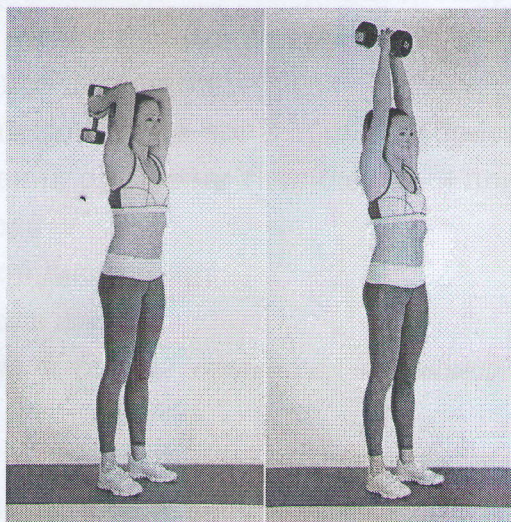
- а. через 90 минут;
- б. через 2 часа;
- в. через 30–45 минут;
- г. нет ограничений.

11. Какая из систем упражнений имеет оздоровительное и спортивное направление?

- а. стретчинг;
- б. калланетика;
- в. аэробика;
- г. пилатес.

Задания с иллюстрациями двигательных действий

12. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?



- а. трицепс;
- б. дельтовидная;
- в. трапецевидная;
- г. бицепс.

Задания открытого типа

13. Прочитайте текст о технике лыжного хода.

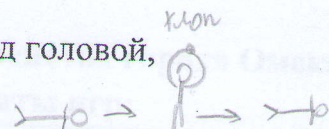
Данный ход применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь, лыжник одновременно

выносит палки вперед и быстро отталкивается, ноги во время движения параллельны друг другу. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. Какой лыжный ход описывает автор?

Ответ запишите в бланк ответа

14. О каком упражнении идёт речь?

1. упор присев,
2. выпрыгивание из упора присев с хлопком руками над головой,
3. разгибание рук в упоре лёжа,
4. упор присев,
5. упор лёжа,
6. сгибание рук в упоре лёжа.



сгибать хлопок
отжимания с выпрыгиванием и

В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий.

15. Определите правильную последовательность обучения броску баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1. Броски мяча со средней дистанции;
2. согласованность движений рук и ног в процессе броска;
3. броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4. исходное положение;
5. бросок мяча с близкой дистанции;
6. применение элемента в игре.

Ответ запишите в бланке ответов, вписывая в каждую клетку одну цифру.

16. Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие обязательные нормативы V и VI ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу выносливость? Бег на 100 м, плавание на 50 м, челночный бег.

Ответ запишите в бланке ответов через запятую.

Задания процессуального или алгоритмического толка

17. Решите анаграммы, связанные со спортом. Из первых букв угаданных анаграмм сложите название игры с мячом, который был исключен из программы игр олимпиады в 1924 году и вновь возвращён спустя 92 года.

1. ГНРИ
2. АДВЕБООРНСИТ
3. БГЛРЕЯ
4. БТАИ
5. ГРАИ

Ответ запишите одним словом.

18. В весенних соревнованиях по лапте финала первенства города Омска «Золотая бита» были получены следующие результаты игр:

	142	81	138	23	96
142		$\frac{20:23}{1}$	$\frac{21:3}{2}$	$\frac{27:10}{2}$	$\frac{24:12}{2}$
81	$\frac{23:20}{2}$		$\frac{27:10}{2}$	$\frac{12:18}{1}$	$\frac{20:19}{2}$
138	$\frac{3:21}{1}$	$\frac{10:27}{1}$		$\frac{11:18}{1}$	$\frac{9:23}{1}$
23	$\frac{10:27}{1}$	$\frac{18:12}{2}$	$\frac{18:11}{2}$		$\frac{12:15}{1}$
96	$\frac{12:24}{1}$	$\frac{19:20}{1}$	$\frac{23:9}{2}$	$\frac{15:12}{2}$	

Решите задачу по определению победителей и призёров.

Результаты внесите в бланк ответов, вписав номер школы соответственно месту в соревнованиях по русской лапте «Золотая бита».

Задания на соответствие

19. Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с их характеристикой.

Запишите соответствующую цифру под каждой из букв.

- б 1) физкультминутка;
а 2) тренировка;
ж 3) игры на переменах;
д 4) утренняя гимнастика.

- а. система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств;
б. комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию;

В. комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления;

Г. сознательная, активная и инициативная деятельность занимающихся, направленная на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

20. В настоящее время всё более актуальными становятся самостоятельные занятия физическими упражнениями. Чтобы грамотно организовать свои занятия, необходимо знать, какие функциональные показатели соответствуют развитию тех или иных функциональных возможностей.

В таблице представлены в левой колонке функциональные возможности человека, а в правой — функциональные показатели, соответствующие развитию тех или иных возможностей. Соотнесите функциональные возможности человека с показателем, характеризующим зону мощности физической нагрузки, способствующей развитию данной возможности.

Функциональные возможности человека	Функциональный показатель (ЧСС, к-во за 1 мин)
А) общая выносливость <u>2</u>	1) 120-140 ударов/мин
Б) специальная выносливость <u>3</u>	2) 140-160 ударов/мин
В) активный отдых и разминка <u>1</u>	3) 160-180 ударов/мин
Г) скоростные и силовые возможности <u>4</u>	4) более 180 ударов/мин

Номера функциональных показателей запишите под буквой в бланке ответов.