

Шифр 9-9-2(2)

Ставропольский край  
школьный этап всероссийской олимпиады школьников  
2024/25 учебного года

Работа по Русской Каллиграфии  
ученика (цы) 9 класса  
муниципального казённого учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 11 пос. Нового»  
Георгиевского городского округа

Макс Сергеев Александрович

(ФИО полностью)

Наставник Сорокина Ольга Сергеевна

(ФИО полностью)

23 сентября

дата

2024 года

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;
- форме, предполагающей установление порядка известных Вам направлений, систем, характеристик, показателей, размеров. Записи выполняются в бланк ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ****1. В физической культуре выделяют следующие формы**

- а) адаптация
- ✓ б) высшие достижения в области спорта
- в) реадaptация
- г) акселерация

**2. К формам физической культуры относят**

- а) физическую подготовленность
- ✓ б) профессионально-прикладную физическую подготовку
- в) мобилизацию
- г) волевою подготовку

**3. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является**

- а) развитие интеллекта
- б) соревновательная деятельность
- в) развитие морфологических характеристик
- ✓ г) функциональные нагрузки

**4. Физическое совершенство – это**

- а) максимально возможная гипертрофия мышечной ткани
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- ✓ в) исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях
- г) педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека

**5. К функциям физической культуры не относят**

- а) эмоционально – зрелищную
- ✓ б) социализации личности
- в) этническую
- г) оздоровительно-рекреативную

**6. С биологической точки зрения физическая подготовка представляет процесс**

- ✓ а) направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям
- б) увеличение в организме количества мышц
- в) воспитание характера человека
- г) акселерация

**7. Физическое развитие – это**

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека
- ✓ б) комплекс морфо - функциональных возможностей организма
- в) педагогический процесс, на формирование физически совершенного человека
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма

**8. Температура тела при выполнении физической работы**

- а) несколько повышается
- б) несколько понижается
- в) резко повышается
- ✓ г) остается на том же уровне

**9. В комплексе утренней гигиенической гимнастике не следует включать упражнения**

- а) дыхательные
- б) с предельными отягощениями
- ✓ в) на растяжение мышц

г) на гибкость

**10. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей**

- а) одной
- б) трех
- в) шести
- г) девяти

**11. Оптимальный режим двигательной активности старшеклассников для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю**

- а) 1
- б) 2-3
- в) 6-8
- г) 12-14

**12. Техника физических упражнений – это**

- а) способ применения двигательных действий
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

**13. Сила – это способность человека**

- а) противостоять утомлению
- б) преодолевать внешнее сопротивление
- в) управлять своими движениями
- г) акселерация

**14. Выносливость – это способность организма**

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам
- в) длительное время выполнять мышечную нагрузку, преодолевая наступающее утомление
- г) быстро разучивать новые движения

**15. Дистанция в одну стадию равна**

- а) 105 м
- б) 192,27 м
- в) 199,99 м
- г) 201,01 м

**16. За появление фазы полета дисквалифицируют в следующем виде легкой атлетике**

- а) беге
- б) спортивной ходьбе
- в) прыжках в высоту
- г) метании копья

**17. Финишный створ считается пересеченным, если легкоатлет коснулся плоскости, проведенной от ближнего к старту края финишной линии**

- а) головой
- б) шеей
- в) ногой
- г) туловищем

**18. Ширина линии разметки на стадионе равна**

- а) 3 см
- б) 5 см
- в) 7 см
- г) 10 см

19. Главной в метании является
- а) придание снаряду наибольшей скорости вылета
  - б) инерция движения
  - в) «вести» за собой снаряд
  - г) время приложения силы
20. Игра в волейбол продолжается
- а) 1-2 партии
  - б) 3-5 партий
  - в) 2-6 партий
  - г) 3-6 партий
21. Волейбол по игровой идее и характеру принадлежит к разделу игр с
- а) ловлей мяча
  - б) броском мяча
  - в) отбиванием мяча
  - г) ловлей, броском и отбиванием мяча
22. Волейбол - это вид спорта
- а) циклический
  - б) сложно-координационный
  - в) игровой
  - г) военно-прикладной
23. Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет
- а) 4 игроков
  - б) 5 игроков
  - в) 6 игроков
  - г) 7 игроков
24. Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды
- а) + 15-17 градусов С
  - б) + 20-21 градус С
  - в) + 25-26 градусов С
  - г) + 30-32 градуса С
25. В начале XX века в России любители лыж назывались
- а) скользянами
  - б) лыжниками - гонщиками
  - в) лыжебежцами
  - г) гонщиками на лыжах

9. Кусок