

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-  
2022 УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
9-11 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Время выполнения теоретико-методических заданий 45 минут.

**Задания в закрытой форме**

**1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?**

- а) Лозанна;
- б) Париж;
- в) Афины;
- г) Олимпия.

+

**2. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?**

- а) Всемирные юношеские игры;
- б) Всемирная Универсиада;
- в) Всемирные игры;
- г) Всемирная спартакиада.

+

**3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?**

- а) А.Д. Бутовский;
- б) Г.И. Рибопьер;
- в) Н.А. Панин-Коломенкин;
- г) В.И. Срезневский.

+

**4. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?**

- а) сложно-координационные;
- б) статические;
- в) скоростно-силовые;
- г) циклические.

+

**5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?**

- а) выносливости;
- б) быстроте;
- в) ловкости;
- г) гибкости.

+

**6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?**

- а) с внешним отягощением;
- б) махи с максимальной амплитудой;
- в) движения с максимальной частотой;

+

- г) всё перечисленное.
7. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?  
а) в футболе;  
б) в волейболе;  
в) в баскетболе; +  
г) в теннисе.
8. Какие выделяют виды выносливости?  
а) основную и дополнительную;  
б) общую и специальную; +  
в) главную и второстепенную;  
г) специфическую и неспецифическую.
9. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?  
а) строевые упражнения;  
б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины; +  
в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямостояния;  
г) всё перечисленное.
10. Что является специфическим содержанием спорта?  
а) выступление на соревнованиях; +  
б) занятия в фитнес-клубе;  
в) выполнение физических упражнений;  
г) повышение уровня физического развития.
11. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?  
а) повторный; +  
б) равномерный;  
в) интервальный;  
г) круговой.
12. Как называется изгиб позвоночника в поясничном отделе?  
а) лордоз; +  
б) кифоз;  
в) хондроз;  
г) остеопороз.
13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?  
а) солнечная радиация и воздушная среда;  
б) воздушная и водная среда; +  
в) водная среда и солнечная радиация;  
г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.
14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?  
а) П.А. Колобков;  
б) О.В. Матвеев;  
в) С.А. Поздняков; +  
г) А.Д. Жуков.
15. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) в баскетболе;
- б) в волейболе;
- в) в футболе;
- г) в гандболе.

16. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- а) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия.

17. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- а) физическая готовность;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

19. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

20. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а) массаж;
- б) закаливание;
- в) гигиена;
- г) нагрузка

### Задания в открытой форме

21. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

22. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание называется.....

23. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?

24. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укрепленным широким носком для удара по мячу?

25. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц?



### Задание на установление соответствия


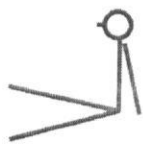


26. Установите соответствие между городом и годом проведения в нем игр Олимпиады.



	Годы		Город
1	1908	А	Москва
2	1952	Б	Лос-Анджелес
3	1980	В	Париж
4	1984	Г	Лондон
5	2024	Д	Хельсинки

27. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

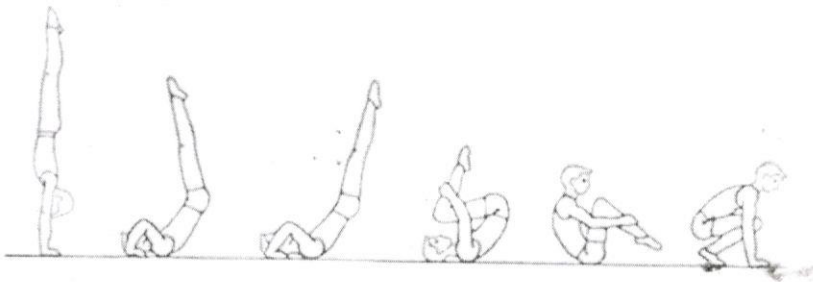
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота	А	художественная гимнастика
2	гибкость	Б	лыжные гонки
3	сила	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость	Г	прыжки в воду
5	ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

28. Установите соответствие между положениями тела и их графическим изображением.

	Физические качества		Виды спорта
1	Сед ноги врозь	А	3 
2	Основная стойка	Б	1 
3	Стойка на коленях	В	6 
4	Стойка руки на пояс	Г	5 

5	Сед углом	Д	и 
6	Упор стоя согнувшись	Е	2 

29. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.



1	в сед
2	в упор лёжа
3	в упор присев 6
4	вперёд 5
5	из 1
6	кувырок 4
7	на руках 3
8	назад
9	перекат
10	присед
11	прогнувшись
12	согнувшись
13	стойки 2

50  
 \*  
 Висели Балла - 345.

Вы закончили выполнение заданий.  
 Поздравляем!