

**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. Матыцин; -
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? *Соскок*

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

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

Задание на установление соответствия


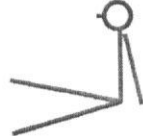


26. Установите соответствие между городом и годом проведения в нем игр Олимпиады.



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

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

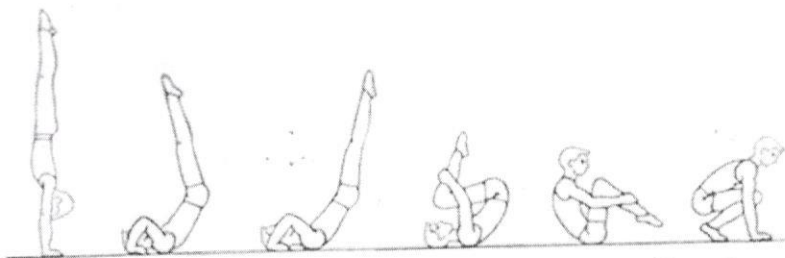
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота	А	художественная гимнастика
2	гибкость	Б	лыжные гонки
3	сила	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость	Г	прыжки в воду
5	ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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

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

5	Сед углом	Д	
6	Упор стоя согнувшись	Е	

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

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!

220
Виктор Бонь