

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)  скорости; +  
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? *бутса*

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

### Задание на установление соответствия


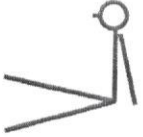


26. Установите соответствие между городом и годом проведения в нем игр Олимпиады.



	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.

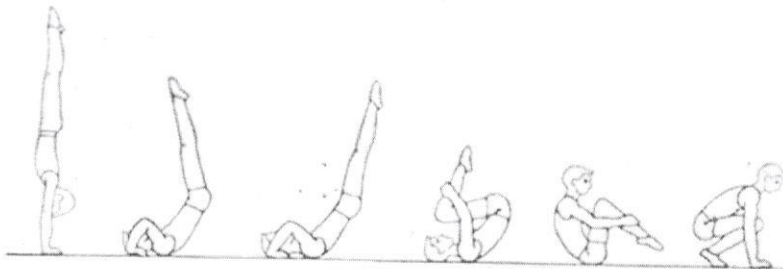
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота	А	художественная гимнастика
2	гибкость	Б	лыжные гонки
3	сила	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость	Г	прыжки в воду
5	ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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

+

58 Визит Бонн - 18.

Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!