

238. 100010

**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. Бутковский;
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 прямохождения;
- 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?

- 05
- 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?

- 15
- а) спурт;
 - б) старт;
 - в) форсаж;
 - г) гипертрофия.

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

- 05
- а) физическая готовность;
 - б) физическая подготовка;
 - в) физическое совершенство;
 - г) физическое развитие.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- 15
- 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?

- 15
- а) физическое развитие;
 - б) физическая подготовленность;
 - в) физическое состояние;
 - г) здоровье.

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

- 05
- 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.....

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

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

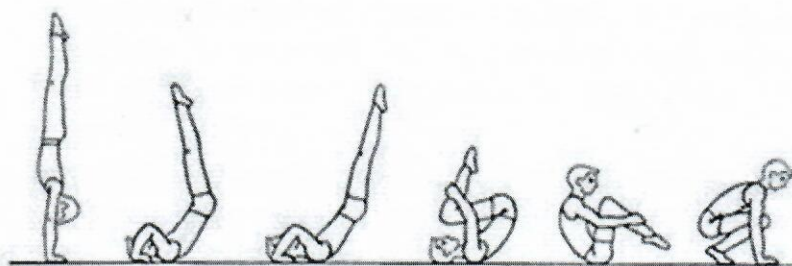
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота Д	А	художественная гимнастика
2	гибкость А	Б	лыжные гонки
3	сила В	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость В	Г	прыжки в воду
5	ловкость Г	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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






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

5	Сед углом Г	Д	
6	Упор стоя согнувшись В	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

05.
 Мокова З.А. 
 Унакаров Мурат - 
 Унакаров Мурат - 
 Езиев А.С. - 
 Кокоев Н.Р. - 

Вы закончили выполнение заданий.
 Поздравляем!