

385. 100-13

**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;  
15 ☒ г) Олимпия.

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

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

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

- а) А.Д. Бутковский;  
15 ☒ 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;  
15 ☒ б) статические;  
в) скоростно-силовые;  
г) циклические.

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

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

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

- 15 ☒ 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;
- 15 в) в баскетболе;
- г) в теннисе.

8. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- 15 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;
- 15 в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- г) всё перечисленное.

10. Что является специфическим содержанием спорта?

- 15 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?

- 15 а) повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

12. Как называется изгиб позвоночника в поясничном отделе?

- 15 а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) хондроз;
- г) остеопороз.

13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?

- 15 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?

- 15 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?

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 А	В	Париж
4	1984 Б	Г	Лондон
5	2024 В	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 Б	Г	прыжки в воду
5	ловкость Г	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

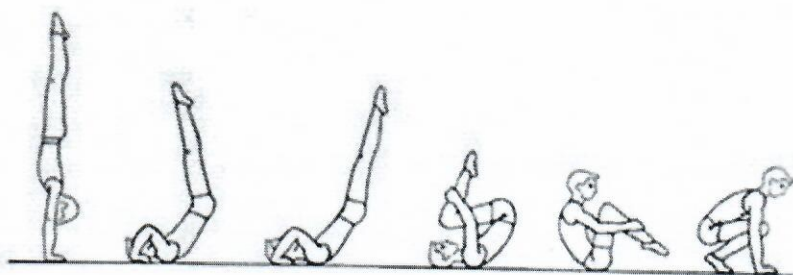
28. Установите соответствие между положениями тела и их графическим изображением.

	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 2	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

45.

Мокова З.А.   
 Унакаров Мурат -   
 Унакаров Мурат -   
 Езиев А.С. -   
 Кокоев К.Р. - 

Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!