

215. 9003

**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;  
15 б) Париж;  
в) Афины;  
г) Олимпия.
2. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?  
05 а) Всемирные юношеские игры;  
б) Всемирная Универсиада;  
в) Всемирные игры;  
г) Всемирная спартакиада.
3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?  
15 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?  
15 а) сложно-координационные;  
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?  
05 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?**



- 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


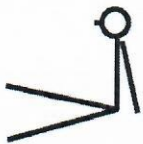


26. Установите соответствие между городом и годом проведения в нем игр Олимпиады.



	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.

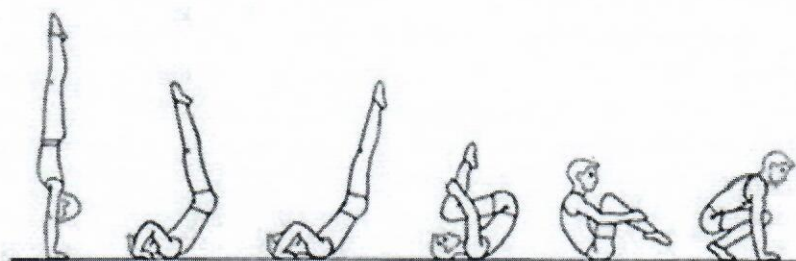
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота <i>г</i>	А	художественная гимнастика
2	гибкость <i>ба</i>	Б	лыжные гонки
3	сила <i>б</i>	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость <i>в</i>	Г	прыжки в воду
5	ловкость <i>б</i>	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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

	Физические качества		Виды спорта
1	Сед ноги врозь <i>б</i>	А	
2	Основная стойка <i>а, б, в</i>	Б	
3	Стойка на коленях <i>а</i>	В	
4	Стойка руки на пояс <i>а, б, в</i>	Г	

5	Сед углом 2	Д	
6	Упор стоя согнувшись 6	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
4	вперёд
5	из
6	кувырок
7	на руках
8	назад
9	перекат
10	присед
11	прогнувшись
12	согнувшись
13	стойки

7, 4, 6, 10

28.

Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!