

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
9-11 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

**1. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?**

- а) в 1980 г.
- б) в 1988 г.
- в) в 1994 г.
- г) в 2000 г

**2. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?**

- а) состоялись первые Олимпийские игры современности;
- б) состоялся дебют команды СССР;
- в) впервые в соревнованиях приняли участие женщины;
- г) было показано максимальное количество рекордных результатов.

**3. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?**

- а) Япония;
- б) Южная Корея;
- в) Китай;
- г) Индия.

**4. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?**

- а) спринт;
- б) эстафета;
- в) стадий;
- г) марафон.

**5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?**

- а) на скоростно-силовые способности
- б) на выносливость
- в) на гибкость
- г) на способность сохранять равновесие

**6. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?**

- а) биатлон
- б) лёгкая атлетика
- в) шахматы
- г) плавание

**7. Какой из методов используется для разучивания двигательного действия?**

- а) расчленённо-конструктивного упражнения;

- б) игровой;
- в) соревновательный;
- г) равномерный.

**8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?**

- а) оздоровительный
- б) поддерживающий
- в) развивающий
- г) тренирующий

**9. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

- а) формы физической культуры;
- б) функции физической культуры;
- в) методы физической культуры;
- г) средства физической культуры.

**10. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?**

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

**11. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?**

- а) нижняя прямая подача
- б) нижняя боковая подача
- в) верхняя прямая подача
- г) верхняя боковая подача

**12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?**

- а) кифоз
- б) сколиотическая осанка
- в) гиперлордоз
- г) «круглая спина»

**13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?**

- а) толкание ядра
- б) рывок гири
- в) метание гранаты
- г) метание мяча

**14. К какой форме организации занятий относится туристский поход?**

- а) соревновательная;
- б) урочная;
- в) крупная;
- г) малая.

**15. Что относится к характеристикам физической нагрузки?**

- а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) утомление, возникающее в результате их выполнения;
- в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;
- г) частота сердечных сокращений.

**16. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?**

- а) биатлон
- б) триатлон
- в) дуатлон
- г) скиатлон

**17. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?**

- а) витамин А;
- б) витамин В;
- в) витамин С;
- г) витамин D.

**18. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?**

- а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
- в) бег на дистанцию 100 м;
- г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

**19. К циклическим видам спорта относится...**

- а) фехтование;
- б) велоспорт;
- в) вольная борьба;
- г) гимнастика.

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

- а) массаж;
- б) закаливание;
- в) гигиена;
- г) нагрузка.

**21. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**

- а) денежный штраф;
- б) всеобщее порицание;
- в) отстранение от участия публичных мероприятий;
- г) дисквалификация.

**22. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?**

- а) упор;
- б) вис;
- в) стойка;
- г) сед.

**23. Великий русский физиолог, создатель физиологической школы в России, «отец русской физиологии»:**

- а) Быков К.М.
- б) Павлов И.П.
- в) Парин В.В.
- г) Сеченов И.М.

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

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

**25. Какое из представленных определений сформулировано верно?**

- а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

### Задания в открытой форме

- 26.** В каком году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр?
- 27.** Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?
- 28.** Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.
- 29.** Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?
- 30.** Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?

### Задания на перечисление

- 31.** Перечислите спортивные звания в Российской Федерации:
- 32.** Перечислите режимы работы мышц, используемые при воспитании силовых способностей:

### Задание на установление соответствия

**33.** Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

|   | Знаменитые спортсмены |   | Атрибут |
|---|-----------------------|---|---------|
| 1 | Елена Исинбаева       | А | ракетка |
| 2 | Евгений Малкин        | Б | мяч     |
| 3 | Андрей Аршавин        | В | болид   |
| 4 | Даниил Квят           | Г | шест    |
| 5 | Мария Шарапова        | Д | клюшка  |

**34.** Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

|  | Знаменитые спортсмены |  | Атрибут |
|--|-----------------------|--|---------|
|--|-----------------------|--|---------|

|   |          |   |                  |
|---|----------|---|------------------|
| 1 | рывок    | А | дзюдо            |
| 2 | бросок   | Б | волейбол         |
| 3 | хук      | В | тяжелая атлетика |
| 4 | пенальти | Г | бокс             |
| 5 | подача   | Д | футбол           |

### 35. Бонусное задание

Групповая парная велосипедная гонка на 200 кругов на треке, в которой победитель определяется по сумме очков, набранных на промежуточных и основном финишах, называется - ...

### 36. Задание – описание гимнастических упражнений.

Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

|   |  |
|---|--|
| 1 |   |
| 2 |  |
| 3 |  |

**Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!**