**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**

# В каком городе находится Международная олимпийская академия?

а) Лозанна;

б) Париж;

в) Афины;

г) Олимпия.

# 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.

# Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

а) А.Д. Бутовский;

б) Г.И. Рибопьер;

в) Н.А. Панин-Коломенкин;

г) В.И. Срезневский.

# Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?

а) сложно-координационные;

б) статические;

в) скоростно-силовые;

г) циклические.

# Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

а) выносливости;

б) быстроте;

в) ловкости;

г) гибкости.

# Какие упражнения используются для увеличения гибкости?

а) с внешним отягощением;

б) махи с максимальной амплитудой;

в) движения с максимальной частотой;

г) всё перечисленное.

# В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

а) в футболе;

б) в волейболе;

в) в баскетболе;

г) в теннисе.

# Какие выделяют виды выносливости?

а) основную и дополнительную;

б) общую и специальную;

в) главную и второстепенную;

г) специфическую и неспецифическую.

# 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.

# Что является специфическим содержанием спорта?

а) выступление на соревнованиях;

б) занятия в фитнес-клубе;

в) выполнение физических упражнений;

г) повышение уровня физического развития.

# Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

а) повторный;

б) равномерный;

в) интервальный;

г) круговой.

# Как называется изгиб позвоночника в поясничном отделе?

а) лордоз;

б) кифоз;

в) хондроз;

г) остеопороз.

# 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.

# 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.

1. **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.

1. **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.

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

# а) физическая готовность;

# б) физическая подготовка;

# в) физическое совершенство;

# г) физическое развитие.

# В какой из частей урока решаются задачи урока?

# а) в подготовительной;

# б) в основной;

# в) в заключительной;

# г) в каждой из частей.

# Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

# а) физическое развитие;

# б) физическая подготовленность;

# в) физическое состояние;

# г) здоровье.

# 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 укреплённым 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 | 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 |
| 4 | вперёд |
| 5 | из |
| 6 | кувырок |
| 7 | на руках |
| 8 | назад |
| 9 | перекат |
| 10 | присед |
| 11 | прогнувшись |
| 12 | согнувшись |
| 13 | стойки |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**