**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9-11 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

**1**. **Назовите имя панды – официального талисмана XXIV зимних Олимпийских игр.**

а) Бин Дуньдунь

б) Ин-ин

в) Сомэйти

г) Сюэ Жунжун

**2.**  **В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?**

а) в 1908 г.

б) в 1920 г.

в) в 1932 г.

г) в 1936 г.

**3.** **Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Архимед-механик

б) Платон-филосов

в) Пифагор-математик

г) Страбон-географ

**4**. **На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**

а) брусья

б) бревно

в) конь

г) кольца

**5**. **Кто из перечисленных спортсменок не принимает участие в турнирах по теннису?**

а) Мария Шарапова

б) Ирина Слуцкая

в) Динара Сафина

г) Мария Кириленко

**6.** **Метод определения общей плотности урока называется...**

а) актография

б) динамометрия

в) хронометраж

г) хронорефлексометрия

**7.** **На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?**

а) на координацию движений

б) на скоростно-силовые способности

в) на быстроту двигательной реакции

г) на активную гибкость

**8**. **К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?**

а) глобальному

б) локальному

в) региональному

г) местному

**9.** **Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка, подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?**

а) спортивный отбор

б контрольная прикидка

в) просмотр

г) спортивная ориентация

**10.** **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.**

а) предстартовое состояние

б) спортивная форма

в) состояние тренированности

г) устойчивое состояние

**11.** **На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?**

а) 6,25 м

б) 6,75 м

в) 4,75 м

г) 5,80 м

**12.** **Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

а) быстрый рост абсолютной силы

б) функциональная гипертрофия мышц

в) увеличение собственного веса

г) повышается опасность перенапряжения

**13**. **Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

а) производственной деятельности

б) образовании

в) физкультурной деятельности

г) организации досуга

**14.** **К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:**

а) измерение ЧСС и частоты дыхания

б) измерение роста и разговорный тест

в) измерение артериального давления и силы кисти

г) измерение веса и определение собственного самочувствия

**15.** **В каком виде спорта не используется ракетка?**

а) теннис

б) сквош

в) софтбол

г) бадминтон

**16.** **Соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц.**

а) сухожилие

б) связка

в) фасция

г) суставная сумка

**17**. **Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м

б) 9х12 м

в) 8х16 м

г) 9х18 м

**18**. **Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) плавание

б) гимнастика

в) стрельба

г) лыжный спорт

**19.** **Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?**

а) все движения рук должны проводиться параллельно направлению венозных и лимфатических сосудов

б) все движения рук должны проводиться параллельно направлению артериальных сосудов

в) направление движение рук зависит от массируемого сегмента

г) всё вышеперечисленное

**20**. **Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний удаляется …**

а) на две минуты

б) до конца периода

в) на десять минут

г) до конца встречи

**Задания в открытой форме**

**21.** Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**22.** Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе \_\_\_\_\_\_\_

**23.** Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**24.** Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как\_\_\_\_\_\_\_\_

**25.** Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задания на последовательность**

**26.**  Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз). *Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

«Сила» – это...

1. преодолевать 6. сопротивление,
2. способность 7. посредством
3. противодействовать 8. либо
4. ему 9. напряжений
5. мышечных 10. усилий

**27.** Перечислите способы плаванья:

**28.**  Перечислите основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма:

**Задание на установление соответствия**

**29.** Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. бросок баскетбольного мяча с двух шагов | А | циклическое, естественноприкладное, максимальной мощности |
| 2. метание мяча с разбега | Б | циклическое, общеподготовительное, умеренной мощности |
| 3. стойка на руках | В | скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное |
| 4. переворот в сторону | Г | динамическое, смешанное, с комплексным проявлением физических качеств |
| 5. бег на 100 м | Д | сложно-координационное, статическое, ациклическое |
| 6. езда на велосипеде 10 км | Е | сложно-координационное, динамическое, ациклическое |
| 7. прыжок в длину с места | Ж | динамическое, естественноприкладное, скоростно-силовое |

**30.** Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды и разновидности физической культуры** |  | **Характер направленности процессов** |
| 1. профессионально – прикладная физическая культура | А | обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья |
| 2. спорт | Б | обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности |
| 3. военно-прикладная физическая культура | В | обеспечивает сохранение и восстановление здоровья |
| 4. адаптивная физическая культура | Г | обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности |
| 5. лечебная физическая культура | Д | обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности |

**Задание-задача**

**31.**  Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

**Задание – описание гимнастического упражнения.**

**32.** Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов*.

И.П. – основная стойка

1. – правая в сторону 3. – левая в сторону

2. – И.П. 4. – И.П.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | | В | |
| Г | | Д | | Е | |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**