

**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 ВФСГ 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 мероприятиях;
- 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!**