

**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;
  - б) Париж;
  - в) Афины;
  - г) Олимпия.
  
- 2. 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.
  
- 3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?**
  - 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?**
  - а) сложно-координационные;
  - б) статические;
  - в) скоростно-силовые;
  - г) циклические.
  
- 5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?**
  - а) выносливости;
  - б) быстроте;
  - в) ловкости;
  - г) гибкости.
  
- 6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?**
  - 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.

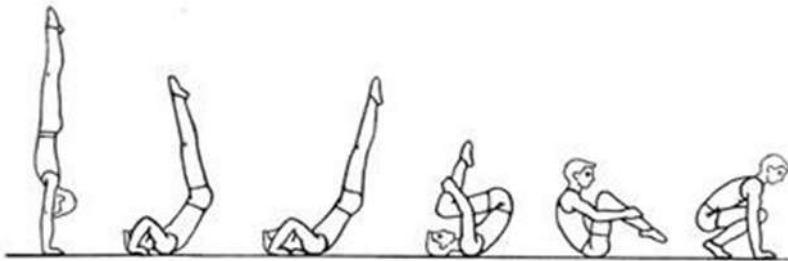
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота	А	художественная гимнастика
2	гибкость	Б	лыжные гонки
3	сила	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость	Г	прыжки в воду
5	ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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!**