**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**9-11 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

**1. В древней Греции широко использовал и обосновал принцип применения физических упражнений при лечении больных:**

а) Гален

б) Аристотель

в) Гиппократ

г) Пифагор

**2. В какой стране проводились XXII летние и XXII зимние Олимпийские игры?**

а) в США

б) в России (СССР)

в) во Франции

г) в Германии (ГДР)

**3. Отечественную теорию физического воспитания разработал:**

а) Ю.М.Курамшин

б) А.П.Матвеев

в) П.Ф.Лесгафт

г) П. де Кубертен

**4. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?**

а) 2005

б) 2007

в) 2009

г) 2011

**5. Длительное выполнение упражнений аэробного характера способствует преимущественно развитию следующего качества:**

а) сила

б) скорость

в) гибкость

г) выносливость

**6. В каком виде спорта в программе Олимпийских игр проводятся командные соревнования?**

а) дзюдо

б) тяжелая атлетика

в) сёрфинг

г) гольф

**7. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях**

**соотносятся:**

а) прямо пропорционально

б) обратно пропорционально

в) кратковременно

г) постоянно

**8. Как называется тип интервала отдыха, который обеспечивает к началу новой**

**части нагрузки полное или относительно полное восстановление организма?**

а) напряжённый;

б) ординарный;

в) жёсткий;

г) минимаксный

**9. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения**

**упражнений, принято обозначать как…**

а) утомление

б) тренировочный эффект

в) нагрузку

г) адаптацию

**10. Способом применения физических упражнений является:**

а) метод

б) методический прием

в) руководящее положение, определяющее организационные формы урока

г) организационно-методическая форма занятий

**11. Высота от пола до уровня кольца в баскетболе составляет:**

а) 2,85 м

б) 2,95 м

в) 3,05 м

г) 3,15 м

**12. Общая плотность урока физической культуры должна составлять:**

а) 50-60%

б) 60-70%

в) 80-90%

г) не менее 95%

**13. Какое количество испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения**

**золотого знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» на V ступени?**

а) 7

б) 8

в) 9

г) 10

**14. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом**

**воспитании детей школьного возраста:**

а) урочные и спортивные

б) урок, физкультминутка

в) урочные и неурочные

г) утренняя гимнастика, урок, физкультпауза

**15. Как снизить объём нагрузки в упражнении с внешним отягощением?**

а) снизить вес отягощения

б) уменьшить количество повторений

в) снизить скорость выполнения упражнения

г) уменьшить время отдыха между упражнениями

**16. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют:**

а) закаливанию организма;

б) достижению максимума физического развития

в) снижению возбуждения нервной системы

г) повышению эффективности обучения

**17. Какова норма показателя частоты сердечных сокращений в покое?**

а) 40–50 ударов в минуту

б) 60–80 ударов в минуту

в) 90–100 ударов в минуту

г) 100–110 ударов в минуту

**18. В каких испытаниях комплекса ГТО время на выполнение теста ограничено?**

а) поднимание туловища из положения лёжа на спине

б) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол

или стойку

в) бег на 60 метров

г) плавание

Отметьте все позиции.

**19. Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена:**

а) игроком задней линии

б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе

в) в левом или правом углу площадке

г) через пять секунд после свистка судьи

**20. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?**

а) лордоз

б) кифоз

в) хондроз

г) остеопороз

**21. Игроков с каким амплуа нет в хоккее?**

а) защитник

б) полузащитник

в) нападающий

г) вратарь

**22. Как можно измерить суточную двигательную активность человека?**

а) частота пульса

б) количество занятий

в) количество шагов

г) количество выполненных физических упражнений за занятие

**23. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:**

а) методы строго-регламентированного упражнения

б) методы частично-регламентированного упражнения

в) методы организации занятий

г) общепедагогические методы

**24. Гибкость человека можно измерить в…**

а) градусах

б) Ньютонах, килограммах

в) сантиметрах

г) всё выше перечисленное

Отметьте все позиции

**25. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?**

а) ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)

б) МПК (максимальное потребление кислорода)

в) ЧСС (частота сердечных сокращений)

г) АД (артериальное давление)

**Задания в открытой форме**

26. Как называется функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе?

27. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?

28. Назовите страну, в которой будет проводиться чемпионат мира по футболу 2022 г

29. Способность противостоять утомлению называется ….

30. Отсутствие выстрела при выполнении стрельбы вследствие неисправности оружия или патрона.

**Задания на перечисление**

**31.** Перечислите классические лыжные ходы, используемые в настоящее время в лыжных гонках….

**32.** Перечислите способы плаванья:

**Задание на установление соответствия**

**33 А.** Соотнесите Олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых было завоевано данное звание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Олимпийские чемпионы** |  | **Вид спорта** |
| 1 | А.Прокуроров | А | фехтование |
| 2 | Ю.Борзаковский | Б | бобслей |
| 3 | П.Колобков | В | хоккей |
| 4 | И.Ларионов | Г | легкая атлетика |
| 5 | А.Зубков | Д | лыжные гонки |

**33 Б.** Установите соответствие между видом спорта и страной его происхождения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Знаменитые спортсмены** |  | **Атрибут** |
| 1 | Баскетбол | А | Дания |
| 2 | Хоккей на льду | Б | Канада |
| 3 | Футбол | В | США |
| 4 | Гольф | Г | Англия |
| 5 | Гандбол | Д | Шотландия |

**Задание**

**34.** Вес Алексея составляет 82,5 кг, вес Артема составляет 70 кг. Алексей поднял штангу весом 70 кг, а Артем штангу весом 58 кг. У кого из них показатель величины относительной силы выше? Почему Вы так считаете?

**Задание – описание гимнастических упражнений.**

**35.** Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А** |  | 1. **Упор лежа** |
| 1. **Выпад правой, руки на пояс** |
| **Б** |  | 1. **Равновесие, руки в стороны** |
| 1. **Сед углом** |
| **В** |  | 1. **Наклон прогнувшись, руки в стороны** |
| 1. **Сед** |
| **Г** |  | 1. **Упор лёжа сзади** |
| 1. **Сед на пятках** |
| **Д** |  | 1. **Упор стоя согнувшись** |
| 1. **Наклон вперёд, опираясь руками в пол** |
| **Е** |  | **11.** **Сед углом, руки в стороны** |
| **12.** **Упор боком** |
| **Ж** |  | **13. Выпад вправо, руки на пояс** |
| **14. Упор лёжа правым боком, левая рука на пояс** |
| **З** |  | **15. Сед в упоре** |
| **16. Сед на пятках, руки на пояс** |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**