



Школьный этап

КОД участника 903

Ф.И.О. Матвеева Дарья
Максимовна

Класс 9А

Предмет Ручная Культура

Баллы 348

2021-2022уч.год

348

**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

- 2 — 21. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?
национальные олимпийские комитеты
- 2 — 22. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется...
Тяжёлая атлетика
- 0 — 23. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?
стартовый прыжок
- 2 — 24. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укрепленным широким носком для удара по мячу?
Бутсы
- 2 — 25. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц?
Гибкость

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.

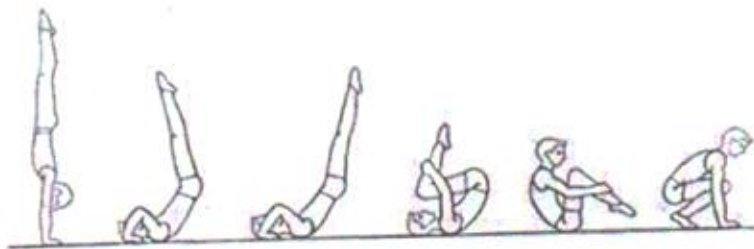
| | Физические качества | | Виды спорта |
|---|---------------------|---|--|
| 1 | быстрота | А | художественная гимнастика |
| 2 | гибкость | Б | лыжные гонки |
| 3 | сила | В | тяжёлая атлетика |
| 4 | выносливость | Г | прыжки в воду |
| 5 | ловкость | Д | лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции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

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 поясе | 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 | 6 |
| 5 | из | |
| 6 | кувырок | 5 |
| 7 | на руках | 7 |
| 8 | назад | |
| 9 | перекат | 4 |
| 10 | присед | 3 |
| 11 | прогнувшись | |
| 12 | согнувшись | 2 |
| 13 | стойки | |

7, 12, 10, 9, 6, 4.

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!