



Школьный этап

КОД участника 104

Ф.И.О. Асмаева Аминат

Рашидова

Класс 10

Предмет Рус. культура

Баллы 248

2021-2022уч.год

24-8

**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?

- 1
а) Лозанна;
б) Париж;
в) Афины;
г) Олимпия.

2. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?

- 0
а) Всемирные юношеские игры;
б) Всемирная Универсиада;
в) Всемирные игры;
г) Всемирная спартакиада.

3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- 0
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?

- 1
а) сложно-координационные;
б) статические;
в) скоростно-силовые;
г) циклические.

5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

- 1
а) выносливости;
б) быстроте;
в) ловкости;
г) гибкости.

6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?

- 1
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 прямостояния;
- 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 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-	1 Г 1908	A	Москва
1-	2 Д 1952	Б	Лос-Анджелес
0-	3 В 1980	В	Париж
0-	4 А 1984	Г	Лондон
1-	5 Б 2024	Д	Хельсинки

27. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

	Физические качества		Виды спорта
0-	1 быстрота	A	художественная гимнастика
1-	2 гибкость	Б	лыжные гонки
1-	3 сила	В	тяжёлая атлетика
0-	4 выносливость	Г	прыжки в воду
1-	5 ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

28. Установите соответствие между положениями тела и их графическим изображением.

	Физические качества		Виды спорта
1-	1 Сед ноги врозь	A	
0-	2 Основная стойка	Б	
1-	3 Стойка на коленях	В	
0-	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 1
5	из 2
6	кувырок 3
7	на руках 4
8	назад
9	перекат
10	присед 11
11	прогнувшись 12
12	согнувшись
13	стойки

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!