



Школьный этап

КОД участника 106

Ф.И.О. Султанова Зарина

Абдурамановна

Класс 11кА

Предмет Рус-ра

Баллы 80

2021-2022уч.год

8-5

**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. Бугровский;
  - 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 игроков одной команды?

- 0 -
- 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?

- 1
- а) спурт;
  - б) старт;
  - в) форсаж;
  - г) гипертрофия.

17. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- 0
- а) физическая готовность;
  - б) физическая подготовка;
  - в) физическое совершенство;
  - г) физическое развитие.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- 0
- 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?

- 0
- а) физическое развитие;
  - б) физическая подготовленность;
  - в) физическое состояние;
  - г) здоровье.

20. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- 1
- а) массаж;
  - б) закаливание;
  - в) гигиена;
  - г) нагрузка

#### Задания в открытой форме

21. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

0

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
0 -	1 1908	<del>А</del>	Москва
0 -	2 1952	<del>Б</del>	Лос-Анджелес
1 -	3 1980	<del>В</del>	Париж
0 -	4 1984	<del>Г</del>	Лондон
	5 2024	Д	Хельсинки

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

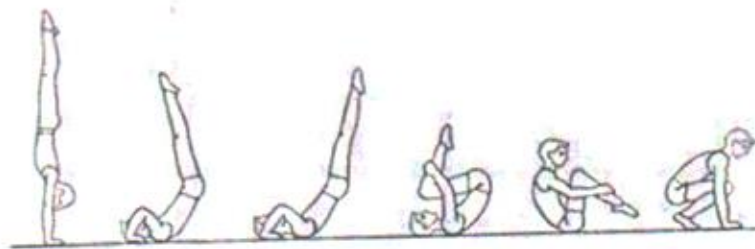
	Физические качества		Виды спорта
0 -	1 быстрота	<del>А</del>	художественная гимнастика
0 -	2 гибкость	<del>Б</del>	лыжные гонки
1 -	3 сила	<del>В</del>	тяжёлая атлетика
0 -	4 выносливость	<del>Г</del>	прыжки в воду
0 -	5 ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

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

	Физические качества		Виды спорта
0 -	1 Сед ноги врозь	А	
0 -	2 Основная стойка	Б	
0 -	3 Стойка на коленях	В	
0 -	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!