

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2022-
2023 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.

Максимальное количество баллов – 53 балла.

Максимальное время выполнения - 45 минут.

Задания в закрытой форме

- 1. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?**
 - а) денежное вознаграждение;
 - б) медаль и кубок;
 - в) венок из ветвей оливкового дерева;
 - г) звание аристократа.

- 2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**
 - а) 1898г.;
 - б) 1911г.;
 - в) 1923г.;
 - г) 1894г.

- 3. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?**
 - а) 7 марта 1931 г.;
 - б) 24 мая 1931 г.;
 - в) 8 июня 1933 г.;
 - г) 1 июня 1934 г.

- 4. Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?**
 - а) гибкости;
 - б) силы;
 - в) выносливости;
 - г) координационных способностей.

- 5. Недостаток мышечной активности современного человека называют?**
 - а) гипокинезией;
 - б) атрофия;
 - в) гипоксией;
 - г) гипертрофия.

- 6. На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?**
 - а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
 - б) завершить формирование двигательного умения;

- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

7. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется?

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

8. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение?

- а) артериального давления;
- б) объёма крови в организме;
- в) мышечной массы;
- г) ЧСС.

9. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как?

- а) основу техники;
- б) главное звено техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

10. Подготовительные упражнения применяются?

- а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если обучающийся недостаточно физически развит;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

11. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?

- а) футбол;
- б) регби;
- в) волейбол;
- г) баскетбол.

12. Осанкой называется?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

13. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?

- а) частота пульса;
- б) количество занятий;
- в) количество шагов;
- г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

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. «Стретчинг» - это?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

16. Уровень развития двигательных способностей человека определяется?

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

17. К специфическим методам физического воспитания относятся?

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

19. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

20. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать __ или противостоять ему за счет ____»?

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) физическую нагрузку; мышечного напряжения;
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

Задания в открытой форме

21. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют...

22. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как...

23. Временное снижение работоспособности называется...

24. Прибор для измерения жизненной емкости легких это -

25. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный?

Задания на установление соответствия

26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований.

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила игры
1	Футбол	а	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	в	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	з	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы

27. Установите соответствие между органическими веществами и их категориями.

1	Витамины	А	Липиды
2	Белки	Б	Кальций
3	Углеводы	В	Аскорбиновая кислота
4	Жиры	Г	Протеины
5	Минеральные вещества	Д	глюкоза

28. Установите соответствие между годами и странами проведения игр Олимпиад XXI века?

1	2000 год	А	Греция
2	2004 год	Б	Китай
3	2008 год	В	Австралия
4	2012 год	Г	Бразилия
5	2016 год	Д	Англия

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!**