

**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 плавания:

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
		2. Выпад правой, руки на пояс
Б		3. Равновесие, руки в стороны
		4. Сед углом
В		5. Наклон прогнувшись, руки в стороны
		6. Сед
Г		7. Упор лёжа сзади
		8. Сед на пятках
Д		9. Упор стоя согнувшись
		10. 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!**