

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**Муниципальный этап**

**2023\2024 учебный год**

*Теоретико-методическое испытание*

**9-11 классы**

***А. Задания в закрытой форме***

- 1. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**
  - А) Жан Жак Руссо;
  - Б) Хуан Антонио Самаранч
  - В) Пьер де Кубертен
  - Г) Ян Амос Каменский
  
- 2. Каковы нормальные показатели пульса (ЧСС) здорового взрослого нетренированного человека в покое?**
  - А) 60-80
  - Б) 70-90
  - В) 75-85
  - Г) 50-70
  
- 3. Деятельность какой системы характеризует ЖЕЛ?**
  - А) дыхательной
  - Б) нервной
  - В) эндокринной
  - Г) пищеварительной
  
- 4. Ширина зоны подачи в волейболе составляет ...**
  - А) 4 м
  - Б) 6 м
  - В) 8 м
  - Г) 9 м
  
- 5. В каком порядке проходят соревнования по триатлону?**
  - А) плавание, езда на велосипеде, бег
  - Б) езда на велосипеде, бег, плавание

В) плавание, бег, езда на велосипеде

Г) бег, езда на велосипеде, плавание

**6. В каком виде спорта запрещены удары ногами**

А) каратэ

Б) тхэквондо

В) дзюдо

Г) кикбоксинг

**7. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов – это**

А) предстартовое состояние

Б) спортивная форма

В) состояние тренированности

Г) устойчивое состояние

**8. Для развития какого качества преимущественно используются циклические упражнения?**

А) выносливость

Б) сила

В) гибкость

Г) быстрота

**9. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм ВФСК ГТО?**

А) 10

Б) 12

В) 16

Г) 18

**10. 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)

**11. Гиподинамия – это**

- А) повышенная двигательная активность
- Б) пониженная двигательная активность
- В) нехватка витаминов в организме
- Г) чрезмерное питание

**12. В каком году состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?**

- А) в 1896 г.
- Б) в 1900 г.
- В) в 1908 г.
- Г) в 1912 г.

**13. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?**

- А) сложно-координационные
- Б) статические
- В) скоростно-силовые
- Г) циклические

**14. Назовите составные части античной гимнастики**

- А) орхестрика, палестрика, игры
- Б) панкратион, пентатлон, кулачный бой, метание копья
- В) рыцарские поединки, борьба, езда на колесницах
- Г) бег, прыжки в длину, метание копья

**15. Кто считается основоположником отечественной системы физического воспитания?**

- А) К.Д. Ушинский
- Б) Л.Н. Толстой
- В) П.Ф. Лесгафт
- Г) М.В. Ломоносов

***Б. Задания в открытой форме***

**16. Укажите вид спорта, в котором Николай Панин-Коломенкин завоевал звание олимпийского чемпиона \_\_\_\_\_**

**17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями? \_\_\_\_\_**

**18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется \_\_\_\_\_**

**19. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни \_\_\_\_\_!»**

**20. Член команды, который отвечает за поведение своих товарищей на площадке называется \_\_\_\_\_**

**21. Заболевание, вызванное повышением артериального давления, называется \_\_\_\_\_**

**В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений)**

**22. Питаться следует 4—5 раз в день. Соотнесите приём пищи и суточный объём пищи**

Приём пищи		Суточный объём пищи	
1.	утренний завтрак	А.	35% суточного объёма пищи
2.	второй завтрак	Б.	25% суточного объёма пищи
3.	обед	В.	10% суточного объёма пищи
4.	полдник	Г.	20% суточного объёма пищи
5.	ужин	Д.	10% суточного объёма пищи

**23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций**

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол

**Г. Задания процессуального или алгоритмического толка**

**24. Расставьте в правильном порядке последовательность обучения техническому приёму в баскетболе:**

1. имитация приёма;
2. закрепление в игре;
3. показ;
4. многократное повторение;
5. подводящие упражнения.

**25. Установите порядок прохождения этапов в летнем триатлоне**

1. гонка на велосипеде
2. бег
3. плавание

*Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.*

**26. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье**

**27. Перечислите спортивные метательные снаряды**

*Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий*

**28. Укажите расположение зон на волейбольной площадке**

*Ж. Задания-кроссворды*

**29.**

1. Комплексное спортивное сооружение с трибунами для зрителей и со специально оборудованными площадками для тренировок, состязаний
2. Спортивный заплечный вещевой мешок с карманами (обычно принадлежность туристов, альпинистов, охотников)
3. Спортивная игра с шайбой
4. Места для зрителей на стадионе
5. Спортивный инвентарь для прыжковых упражнений
6. Зимний спортивный инвентарь
7. Спортивная игра
8. Человек, контролирующий ход спортивного состязания

- 9. Спортивное соревнование, состоящее из трех видов упражнений или из упражнений по трем видам спорта.**
- 10. Гимнастический снаряд для лазания**

**3. Задания-задачи**

**30. Масса тела Саши равна 63 кг, а Максима - 78 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Саши равна 45 кг, а Максима - 53 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше? Решение и полный ответ запишите в бланк ответов.**