

**Районный этап всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
в 2023/2024 учебном году в Санкт-Петербурге.
КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА
ДЛЯ 9-11 КЛАССОВ**

Задания в закрытой форме.

- 1. В каком году Нина Аполлоновна Пономарёва (урожденная Ромашкова) завоевала первую олимпийскую золотую медаль?**
 - а. 1980 году;
 - б. 1908 году;
 - в. 1952 году;
 - г. 1954 году

- 2. Что такое запас гибкости?**
 - а. разница между активной и пассивной гибкостью;
 - б. возможность увеличения гибкости за счет дополнительных усилий;
 - в. возможность увеличения гибкости за счет повышения эластичности мышц;
 - г. разница между показателями гибкости утром и вечером.

- 3. Какой из перечисленных методов НЕ используется в обучении двигательным действиям?**
 - а. метод целостного упражнения
 - б. метод комбинированного упражнения
 - в. метод расчлененного упражнения
 - г. метод «сопряжённого воздействия»

- 4. Возможности организма человека противостоять недостатку кислорода определяют по:**
 - а. пробе с приседаниями
 - б. клиностатической пробе
 - в. пробе Штанге
 - г. пробе Руфье-Диксона

- 5. Выберите группы задач, которые решаются в процессе физического воспитания. Выберите все правильные варианты ответов.**
 - а. оздоровительные
 - б. воспитательные
 - в. рекреационные
 - г. образовательные

- 6. Кто был знаменосцем сборной СССР на церемонии открытия XXII летних Олимпийских игр в Москве в 1980 году на стадионе «Лужники»?**
 - а. Виктор Санеев
 - б. Николай Балбошин
 - в. Сергей Белов
 - г. Николай Солодухин

7. Показатели какого физического качества измеряют с помощью динамометрии?

- а. выносливость
- б. сила
- в. быстрота.
- г. гибкость

8. Принцип, состоящий в том, чтобы формировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к физической деятельности ...

- а. Принцип сознательности и активности
- б. Принцип систематичности
- в. Принцип доступности и индивидуализации
- г. Принцип наглядности

9. Основным документом, регламентирующим Олимпийское движение, является...

- а. Правила соревнований
- б. Олимпийская хартия
- в. Регламент Олимпийского движения
- г. Олимпийская клятва спортсменов

10. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в. синоним Олимпийских игр
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

11. Считается ли нарушением правил баскетбола, если игрок, ведущий мяч в передовой зоне вернулся с ним в тыловую зону?

- а. да
- б. нет
- в. нет, если он таким образом совершал обводку соперника
- г. на усмотрение судьи.

12. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а. недостатком кислорода в мышцах и тканях организма
- б. избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в. достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
- г. избытком гликогена в мышцах

13. Какая шахматная фигура ходит и бьет фигуры противника только на поле, отличающиеся по цвету от поля, на котором она стоит?

- а. пешка
- б. ферзь.
- в. конь.
- г. слон.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а. продолжительностью выполнения двигательных действий
- б. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- в. количеством повторений двигательных действий
- г. количеством разнообразных упражнений на тренировке

15. Какой из методов физического воспитания предусматривает выполнение одного физического упражнения несколько раз подряд с паузами отдыха между подходами? Выберите все правильные варианты ответов.

- а. повторный
- б. равномерный
- в. интервальный
- г. круговой

16. При развитии общей выносливости применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- а умеренная интенсивность
- б максимальная анаэробная интенсивность
- в максимальная активность систем энергообеспечения
- г максимальная техническая сложность выполняемого движения

17. Размер гандбольной площадки составляет...

- а. 8 на 16 метров.
- б. 9 на 18 метров.
- в. 15 на 28 метров.
- г. 20 на 40 метров.

18. Способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности:

- а. быстрота;
- б. выносливость;
- в. ловкость;
- г. сила.

Задания в открытой форме.

Завершите определение, вписав соответствующее слово (слова), число в бланк ответов.

19. Какие виды спорта дебютируют на Олимпиаде в Лос-Анджелесе-2028?

20. Как называется техника прыжка в высоту, разработанная и впервые представленная американским прыгуном, которая позволила ему в 1968 году выиграть золотую медаль на Летних Олимпийских играх в Мексике, установив новый олимпийский рекорд (2,24 метра). На сегодня эта техника используется подавляющим большинством прыгунов в высоту.

21. Прием в самбо, с помощью которого спортсмен в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к коврику, а сам прижимается сверху туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу) называется ...

22. Изменение вида строя путем перемещения участников называется ...

23. Вид спорта, заключающийся в использовании упругой деформации горизонтально натянутой и амортизирующей сетки для многократных высоких, непрерывных ритмических прыжков спортсмена с целью выполнения различного рода вращений вокруг поперечной и продольной оси тела называется ...

Задание на соответствие.

24. Установите соответствие между российскими спортсменами, выступавшими на зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине и видами спорта:

1	Александр Большунов	А	Фигурное катание
2	Максим Цветков	Б	Лыжные гонки
3	Марк Кондратюк	В	Фристайл
4	Даниил Алдошкин	Г	Саный спорт
5	Наталья Непряева	Д	Биатлон
6	Ирина Аввакумова	Е	Хоккей
7	Татьяна Иванова	Ж	Конькобежный спорт
8	Илья Буров	З	Прыжки с трамплина
9	Вадим Шипачев	И	Шорт-трек

25. В данных фрагментах текста пропущены слова, заполните пропуски - выберите варианты из предложенных и запишите их в бланк ответа цифрами.

[А] гибкость – способность выполнять движения с большой [Б] под воздействием [В] растягивающих сил: усилий партнера, внешнего [Г], специальных приспособлений и т.д.

1	различных	5	активная
2	внешних	6	отягощения
3	двигательных	7	веса
4	пассивная	8	амплитудой

Задание на перечисление.

26. Укажите развитию какого физического качества способствуют данные упражнения? Впишите в бланк ответов название физического качества напротив номера упражнения.

- 1) бег 3 км
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 3) бег на 30 м
- 4) гимнастический мост

Кроссворд.

27. По горизонтали:

1 советский тренер, который в тандеме с Аркадием Чернышёвым установил непревзойдённый рекорд — в течение 9 лет подряд (1963—1971) сборная СССР по хоккею под их руководством становилась чемпионом во всех международных турнирах.

- 4 специально оборудованное место для тренировок по стрельбе.
- 6 3-х кратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, его именем назван один из гимнастических элементов.
- 8 живое тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи, выступающее как целостная система при взаимодействии с окружающей средой.

По вертикали:

- 2 оружие фехтовальщика.
- 3 Президент Олимпийского комитета России.
- 4 занятия физическими упражнениями, ориентированные на совершенствование в избранном виде спорта.
- 5 18-и кратная олимпийская чемпионка.
- 7 командный игровой вид спорта.
- 9 спортивный снаряд, как правило обладающий свойствами упругой деформации.

**Вы выполнили все задания.
Перенесите ответы в бланк ответов.**