**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**2024-2025 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 **1 балл**, неправильное – **0 баллов**.

Максимальное количество баллов за теоретический тур составляет – **57 баллов.**

**Время выполнения: 45 минут.**

**Задания в закрытой форме**

1. **Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Олимпиады в:**

а) 1896 г.;

б) 1912 г.;

в) 1928 г.;

г) 1936 г.

1. **В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?**

а) Ахерон;

б) Лусиос;

в) Ладон;

г) Алфей.

1. **Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 г;

б) в 1957 г;

в) в 1958 г;

г) в 1959 г.

1. **В понятие «структура» включается…**

а) количество элементов;

б) состав и строение;

в) цели и задачи;

г) средства и методы.

1. **Скелетон является разновидностью:**

а) санного спорта;

б) горнолыжного спорта;

в) борьбы;

г) конькобежного спорта.

1. **Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется:**

а) супинацией;

б) сгибанием;

в) пронацией;

г) разгибанием.

1. **«Бич – волей» - это:**

а) игровое действие;

б) пляжный волейбол;

в) подача мяча;

г) прием мяча.

1. **Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?**

а) повторный;

б) интервальный;

в) круговой;

г) равномерный.

1. **Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют:**

а) синтагм;

б) спурт;

в) модерато;

г) драйв.

1. **Родиной гандбола является:**

а) Чехословакия;

б) Швеция;

в) Франция;

г)  Дания.

1. **Первым приемом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является…**

а) перепрыгивание;

б) перекидывание;

в) перешагивание;

г) перелазание.

1. **Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

а) скоростным индексом;

б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

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

а) сложно-координационные;

б) статические;

в) скоростно-силовые;

г) циклические.

1. **К какой разновидности физической культуры относится физкультминутка?**

а) гигиенической;

б) производственной;

в) базово-пролонгирующей;

г) лечебной.

1. **Под физическим развитием понимается:**

а) характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости;

б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

в)  комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

1. **Какое из упражнений оценивает уровень развития гибкости мышц задней поверхности бедра?**

а) наклон вперёд из положения сидя;

б) поднимание туловища из положения лёжа на спине;

в) упор лёжа;

г) мост из положения лёжа.

1. **Как называется тип интервала отдыха, который обеспечивает к началу новой части нагрузки полное или относительно полное восстановление организма?**

а) напряжённый;

б) жёсткий;

в) ординарный;

г) минимаксный.

1. **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.

1. **Под методами физического воспитания понимаются:**

а) основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса;

б) руководящие положения, определяющие организационные формы урока;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать;

г) способы применения физических упражнений.

1. **Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

а) спортивным отбором;

б) педагогическим тестированием;

в) спортивной ориентацией;

г) диагностикой предрасположенности.

**Задания в открытой форме**

**21.** В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся соревнования …

**22.** Способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями.

**23.** Траектория движения характеризуется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и амплитудой.

**24.** Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как …

**25.** Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как …

**Задания на установление соответствия**

**26. Установите соответствие между видом спорта и названием времени игры.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид спорта** |  | **Название времени игры** |
| 1 | футбол | А | энд |
| 2 | баскетбол | Б | сет |
| 3 | хоккей | В | тайм |
| 4 | теннис | Г | раунд |
| 5 | бокс | Д | четверть |
| 6 | кёрлинг | Е | период |

**27. Установите соответствие между видом спорта и его основателем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид спорта** |  | **Основатель** |
| 1 | Баскетбол | А | Уильям Морган |
| 2 | Волейбол | Б | Уолтер Уингфилд |
| 3 | Теннис | В | Джеймс Нейсмит |
| 4 | Самбо | Г | Джеймс Крейтон |
| 5 | Хоккей | Д | Василий Ощепков |

**28.**  **Установите соответствие между гимнастическим элементом и его правильным терминологическим названием**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Гимнастический элемент** |  | **Терминологическое название** |
| 1 | «колесо» | А | переднее равновесие |
| 2 | «козлик» | Б | переворот в сторону с поворотом на 900 |
| 3 | «ласточка» | В | переворот в сторону |
| 4 | «ножницы» | Г | медленный переворот вперед или назад |
| 5 | «рондат» | Д | прыжок со сменой согнутых ног |
| 6 | «перекидка» | Е | прыжок со сменой прямых ног |

**Задания на установление правильной последовательности**

**29. Укажите стили плавания и порядок прохождения этапов в комбинированной эстафете 4х100 метров. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.**

1. баттерфляй;

2. брасс;

3. вольный стиль (кроль на груди);

4**.** плавание на спине (кроль на спине).

**30. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:**

А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);   
Б) Согласованность движений рук и ног;   
В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;   
Г) Исходное положение;   
Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);   
Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**