**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**9-11 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

***1. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?***

а) в 1980 г.

б) в 1988 г.

в) в 1994 г.

г) в 2000 г

***2. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?***

а) состоялись первые Олимпийские игры современности;

б) состоялся дебют команды СССР;

в) впервые в соревнованиях приняли участие женщины;

г) было показано максимальное количество рекордных результатов.

***3. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?***

а) Япония;

б) Южная Корея;

в) Китай;

г) Индия.

***4. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?***

**а) спринт;**

**б) эстафета;**

**в) стадий;**

**г) марафон.**

***5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?***

а) на скоростно-силовые способности

б) на выносливость

в) на гибкость

г) на способность сохранять равновесие

***6. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?***

а) биатлон

б) лёгкая атлетика

в) шахматы

г) плавание

***7. Какой из методов используется для разучивания двигательного***

***действия?***

а) расчленённо-конструктивного упражнения;

б) игровой;

в) соревновательный;

г) равномерный.

***8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?***

а) оздоровительный

б) поддерживающий

в) развивающий

г) тренирующий

***9. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?***

а) формы физической культуры;

б) функции физической культуры;

в) методы физической культуры;

г) средства физической культуры.

***10. Как называется состояние человека, которому свойственно полное***

***физическое, душевное и социальное благополучие?***

а) физическое развитие;

б) физическая подготовленность;

в) физическое состояние;

г) здоровье.

***11. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?***

а) нижняя прямая подача

б) нижняя боковая подача

в) верхняя прямая подача

г) верхняя боковая подача

***12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?***

а) кифоз

б) сколиотическая осанка

в) гиперлордоз

г) «круглая спина»

***13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?***

**а) толкание ядра**

**б) рывок гири**

**в) метание гранаты**

**г) метание мяча**

***14. К какой форме организации занятий относится туристский поход?***

а) соревновательная;

б) урочная;

в) крупная;

г) малая.

***15. Что относится к характеристикам физической нагрузки?***

а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;

б) утомление, возникающее в результате их выполнения;

в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;

г) частота сердечных сокращений.

***16. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?***

а) биатлон

б) триатлон

в) дуатлон

г) скиатлон

***17. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии***

***ультрафиолета?***

а) витамин А;

б) витамин В;

в) витамин С;

г) витамин D.

***18. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?***

а) плавание 50 м;

б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;

в) бег на дистанцию 100 м;

г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

***19. К циклическим видам спорта относится…***

а) фехтование;

б) велоспорт;

в) вольная борьба;

г) гимнастика.

***20. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного***

***воздействия на ткани и органы?***

а) массаж;

б) закаливание;

в) гигиена;

г) нагрузка.

***21. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении***

***допинга?***

а) денежный штраф;

б) всеобщее порицание;

в) отстранение от участия публичных мероприятиях;

г) дисквалификация.

***22. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?***

а) упор;

б) вис;

в) стойка;

г) сед.

***23. Великий русский физиолог, создатель физиологической школы в России, «отец русской физиологии»:***

а) Быков К.М.

б) Павлов И.П.

в) Парин В.В.

г) Сеченов И.М.

***24. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?***

а) физическая готовность;

б) физическая подготовка;

в) физическое совершенство;

г) физическое развитие.

***25. Какое из представленных определений сформулировано верно?***

а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;

г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

**Задания в открытой форме**

**26.** В каком году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр?

**27.** Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?

**28.** Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.

**29.** Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?

**30.** Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?

**Задания на перечисление**

**31.** Перечислите спортивные звания в Российской Федерации:

**32.** Перечислите режимы работы мышц, используемые при воспитании силовых способностей:

**Задание на установление соответствия**

**33.** Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Знаменитые спортсмены** |  | **Атрибут** |
| 1 | Елена Исинбаева | А | ракетка |
| 2 | Евгений Малкин | Б | мяч |
| 3 | Андрей Аршавин | В | болид |
| 4 | Даниил Квят | Г | шест |
| 5 | Мария Шарапова | Д | клюшка |

**34.** Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Знаменитые спортсмены** |  | **Атрибут** |
| 1 | рывок | А | дзюдо |
| 2 | бросок | Б | волейбол |
| 3 | хук | В | тяжелая атлетика |
| 4 | пенальти | Г | бокс |
| 5 | подача | Д | футбол |

**35. Бонусное задание**

Групповая парная велосипедная гонка на 200 кругов на треке, в которой победитель определяется по сумме очков, набранных на промежуточных и основном финишах, называется - …

**36. Задание – описание гимнастических упражнений.**

Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**