ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024-2025 уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**9 – 11 КЛАСС**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

***I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.***

**1.** Первое официальное участие России в Олимпийских играх

А- II олимпиада в Париже (1900)

Б – IV Олимпиада в Лондоне (1908)

В – V Олимпиада в Стокгольме (1912)

**2.** Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

А – развития резервных возможностей организма человека;

Б - физической подготовленности человека к жизни;

В – сохранения и восстановления здоровья;

Г – подготовки к профессиональной деятельности.

**3.** Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека….

А – через систему образовательных учреждений.

Б - через физкультурно-спортивные клубы.

В – непрерывно в течении жизни.

Г – самостоятельно.

**4.** Что является отличительной чертой спорта?

а) выступление на соревнованиях;

б) занятия в фитнес-клубе;

в) выполнение физических упражнений;

г) повышение уровня физического развития.

**5.** Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

А – малую;

Б – среднюю;

В – большую;

Г – высокую.

**6.** Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

**7.** Какой из видов спорта относят к циклическим?

А - велоспорт;

Б - вольная борьба;

В - дзюдо;

Г - санный спорт.

**8.** Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?

А - волейбол;

Б - настольный теннис;

В - флорбол;

Г - кёрлинг.

**9.** Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

А – по частоте дыхания

Б – по частоте сердечно –сосудистых сокращений

В – по объему выполненной работы

Г – внешние признаки

**10.** Какова норма показателя частоты сердечных сокращений в покое?

А - 40–50 ударов в минуту;

Б - 60–70 ударов в минуту;

В - 90–100 ударов в минуту;

Г - 100–110 ударов в минуту.

**11.** Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

Г – 1 июня 1934 г.?

**12**. Где проходила XXIX Всемирная зимняя Универсиада в 2019 году

А – Москва

Б – Красноярск

В – Казань

Г - Новосибирск

**13.** В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А – 5 ступеней;

Б – 7 ступеней;

В – 9 ступеней;

Г – 11 ступеней.

**14.** Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

А – спортивные единоборства

Б – циклические.

В – спортивные игры

Г – не циклические

**15.** Что называется разминкой?

А – подготовка организма к предстоящей работе

Б – чередование беговых и общеразвивающих упражнений

В – чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений

Г – стартовая готовность

**16.** В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр….

А – лыжные гонки;

Б – конькобежный спорт;

В – фигурное катание;

Г – биатлон?

**17.** Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами….

А – угловой удар;

Б – свободный удар;

В – штрафной удар;

Г – 11-метровый удар?

**18.** Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

А – Испании;

Б – Италии;

В – СССР;

Г – Дании.

***II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов***

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

**19.** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как ……….

**20.** Укажите стандартные размеры площадок для различных спортивных игр:

волейбол………..

баскетбол …………..

футбол ………….

**21.** Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой – либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется ………

***III. Задание на установление соответствия***

**22.** Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Светлана Хоркина | А. хоккей |
| 2. Ирина Роднина | Б. спортивная гимнастика |
| 3. Вячеслав Фетисов | В. фигурное катание |
| 4. Юрий Власов | Г. греко-римская борьба |
| 5. Александр Карелин | Д. тяжёлая атлетика |

**23.** Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пхёнчхан | А. 2012 |
| 2. Рио-де-Жанейро | Б. 2014 |
| 3. Сочи | В. 2016 |
| 4. Токио | Г. 2018 |
| 5. Лондон | Д. 2020 |

**24.** Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные понятия | Направленность |
| А – Базовая физическая культура | 1 – Достижение индивидуального максимума развития |
| Б - Спорт | 2 – Сохранение и восстановление здоровья |
| В – Лечебная физическая культура | 3 – Обеспечение физической подготовленности человека |

**IV.Задания процессуального или алгоритмического толка.**

**25**. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | А) упражнения на координацию, прыжки |
| 2. | Б) упражнения на для рук и плечевого пояса |
| 3. | В) упражнения на растягивание, махи |
| 4. | Г) упражнения для туловища |
| 5. | Д) упражнения на для ног |
| 6. | Е) упражнения типа «потягивание» |

**V. Задания, связанные с перечислениями**

**26.** Дистанция в спринте делится на четыре этапа. Перечислите их.

**VI. Задания, связанные с графическим изображением**

**27.** Изобразите графически:

Основная стойка, руки вверх

Стойка на лопатках.

Сед углом.

Упор присев.

Упор лёжа, правая нога вверх.

Присед, руки на поясе