

*Полонина Золотая* *10. класс*  
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2021-2022 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

9–11 классы

- + 1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?**  
а) Лозанна;  
б) Париж;  
в) Афины;  
☒ г) Олимпия.
- + 2. К какой разновидности физической культуры относится физкультур-минутка?**  
а) гигиенической;  
☒ б) производственной;  
в) базово-продолжительной;  
г) лечебной.
- + 3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?**  
а) А.Д. Бутовский;  
б) Г.И. Рибопьер;  
в) Н.А. Панин-Коломенкин;  
☒ г) В.И. Срезневский.
- + 4. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?**  
а) сложно-координационные;  
б) статические;  
в) скоростно-силовые;  
☒ г) циклические.
- + 5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?**  
☒ а) выносливости;  
б) быстроте;  
в) ловкости;  
г) гибкости.
- + 6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?**  
а) с внешним отягощением;  
☒ б) махи с максимальной амплитудой;  
в) движения с максимальной частотой;  
г) всё перечисленное.

- 7. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?
- а) в футболе;
  - ☒ б) в волейболе;
  - в) в баскетболе;
  - г) всё перечисленное.
- 8. Какие выделяют виды выносливости?
- а) основную и дополнительную;
  - ☒ б) общую и специальную;
  - в) главную и побочную;
  - ☒ г) специфическую и неспецифическую.
- + 9. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?
- а) строевые упражнения;
  - б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
  - в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
  - ☒ г) всё перечисленное.
- + 10. Что является специфическим содержанием спорта?
- ☒ а) выступление на соревнованиях;
  - б) занятия в фитнес-клубе;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) повышение уровня физического развития.
- + 11. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?
- а) повторный;
  - ☒ б) равномерный;
  - в) интервальный;
  - г) круговой.
- + 12. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?
- ☒ а) лордоз;
  - б) кифоз;
  - в) хондроз;
  - г) остеопороз.
- + 13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?
- а) солнечная радиация и воздушная среда;
  - б) воздушная и водная среда;
  - в) водная среда и солнечная радиация;
  - ☒ г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.

14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) А.Д. Жуков.

15. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) в баскетболе;
- б) в волейболе;
- в) в футболе;
- г) в гандболе.

16. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов. *финиш*

17. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. В ответ запишите одно или несколько слов через пробел, без запятых и других разделителей. Слова с орфографическими и другими ошибками не засчитываются.

18. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта. *бассейн*

19. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальникова первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции. *триатлон*

20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу. *бутсы*



**21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.**

1908	Москва
1952	Лос-Анджелес
1980	Париж
1984	Лондон
2024	Хельсинки

**22. Установите соответствие между определением и термином.**

Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей	Физическое воспитание
Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	Физическая подготовка
Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни	Физическое развитие
Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки	Физическое образование

23. Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

летние олимпийские виды спорта
летние неолимпийские виды спорта

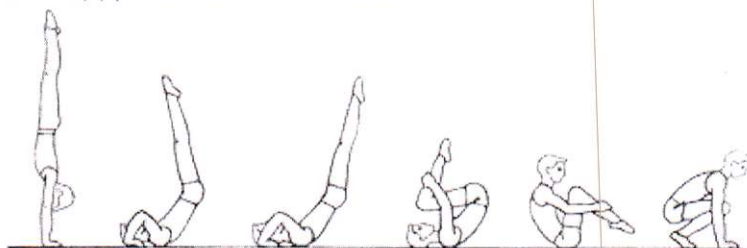
киберспорт
триатлон
сёрфинг
спортивные танцы
софтбол
городки
хоккей на траве

24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

1	общая разминка
2	специальная разминка
3	вводный ритуал
4	установочные действия

25. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13

в сед
в упор лёжа
в упор присев
вперёд
из
кувырок
на руках
назад
перекат
присед
прогнувшись
согнувшись
стойки