

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2020–2021 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 прямостояния;
- 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. Матвеев;
  - 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.**
- 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.**
- 19. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальников первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции.**
- 20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.**

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

1908
1952
1980
1984
2024

Москва
Лос-Анджелес
Париж
Лондон
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
Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний
Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни
Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки

Физическое воспитание
Физическая подготовка
Физическое развитие
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
2
3
4

общая разминка
специальная разминка
вводный ритуал
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