

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2023\2024 учебный год

Теоретико-методическое испытание

9-11 классы

А. Задания в закрытой форме

- 1. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч
В) Пьер де Кубертен
Г) Ян Амос Каменский

- 2. Каковы нормальные показатели пульса (ЧСС) здорового взрослого нетренированного человека в покое?**
А) 60-80
Б) 70-90
В) 75-85
Г) 50-70

- 3. Деятельность какой системы характеризует ЖЕЛ?**
А) дыхательной
Б) нервной
В) эндокринной
Г) пищеварительной

- 4. Ширина зоны подачи в волейболе составляет ...**
А) 4 м
Б) 6 м
В) 8 м
Г) 9 м

- 5. В каком порядке проходят соревнования по триатлону?**
А) плавание, езда на велосипеде, бег
Б) езда на велосипеде, бег, плавание

В) плавание, бег, езда на велосипеде

Г) бег, езда на велосипеде, плавание

6. В каком виде спорта запрещены удары ногами

А) каратэ

Б) тхэквондо

В) дзюдо

Г) кикбоксинг

7. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов – это

А) предстартовое состояние

Б) спортивная форма

В) состояние тренированности

Г) устойчивое состояние

8. Для развития какого качества преимущественно используются циклические упражнения?

А) выносливость

Б) сила

В) гибкость

Г) быстрота

9. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм ВФСК ГТО?

А) 10

Б) 12

В) 16

Г) 18

10. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А) ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)
- Б) МПК (максимальное потребление кислорода)
- В) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- Г) АД (артериальное давление)

11. Гиподинамия – это

- А) повышенная двигательная активность
- Б) пониженная двигательная активность
- В) нехватка витаминов в организме
- Г) чрезмерное питание

12. В каком году состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?

- А) в 1896 г.
- Б) в 1900 г.
- В) в 1908 г.
- Г) в 1912 г.

13. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?

- А) сложно-координационные
- Б) статические
- В) скоростно-силовые
- Г) циклические

14. Назовите составные части античной гимнастики

- А) орхестрика, палестрика, игры
- Б) панкратион, пентатлон, кулачный бой, метание копья
- В) рыцарские поединки, борьба, езда на колесницах
- Г) бег, прыжки в длину, метание копья

15. Кто считается основоположником отечественной системы физического воспитания?

- А) К.Д. Ушинский
- Б) Л.Н. Толстой
- В) П.Ф. Лесгафт
- Г) М.В. Ломоносов

Б. Задания в открытой форме

16. Укажите вид спорта, в котором Николай Панин-Коломенкин завоевал звание олимпийского чемпиона _____

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями? _____

18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

19. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни _____!»

20. Член команды, который отвечает за поведение своих товарищей на площадке называется _____

21. Заболевание, вызванное повышением артериального давления, называется _____

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений)

22. Питаться следует 4—5 раз в день. Соотнесите приём пищи и суточный объем пищи

Приём пищи		Суточный объем пищи	
1.	утренний завтрак	А.	35% суточного объёма пищи
2.	второй завтрак	Б.	25% суточного объёма пищи
3.	обед	В.	10% суточного объёма пищи
4.	полдник	Г.	20% суточного объёма пищи
5.	ужин	Д.	10% суточного объема пищи

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка

24. Расставьте в правильном порядке последовательность обучения техническому приёму в баскетболе:

1. имитация приёма;
2. закрепление в игре;
3. показ;
4. многократное повторение;
5. подводящие упражнения.

25. Установите порядок прохождения этапов в летнем триатлоне

1. гонка на велосипеде
2. бег
3. плавание

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.

26. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пяти-борье

27. Перечислите спортивные метательные снаряды

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

28. Укажите расположение зон на волейбольной площадке

Ж. Задания-кроссворды

29.

1. Комплексное спортивное сооружение с трибунами для зрителей и со специально оборудованными площадками для тренировок, состязаний
2. Спортивный заплечный вещевой мешок с карманами (обычно принадлежность туристов, альпинистов, охотников)
3. Спортивная игра с шайбой
4. Места для зрителей на стадионе
5. Спортивный инвентарь для прыжковых упражнений
6. Зимний спортивный инвентарь
7. Спортивная игра
8. Человек, контролирующий ход спортивного состязания

9. Спортивное соревнование, состоящее из трех видов упражнений или из упражнений по трем видам спорта.

10. Гимнастический снаряд для лазания

3. Задания-задачи

30. Масса тела Саши равна 63 кг, а Максима - 78 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Саши равна 45 кг, а Максима - 53 кг.

У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше? Решение и полный ответ запишите в бланк ответов.