# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023-2024учебный год ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

#### 9–11 классы

#### Максимальное количество баллов – 47.

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (a, б, в, г) оцениваются в **1 балл**, неправильно выполненное задание - **0 баллов**.

Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в **2 балла**, неправильное - **0 баллов**.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное -0 баллов.

Задание на установление правильной последовательности слов. Правильно установленная последовательность оценивается в **3 балла**, неправильная — **0 баллов**.

Задание — описание гимнастического упражнения. Правильно описанное гимнастическое упражнение оценивается в **3 балла**, неправильное — **0 баллов**.

#### 1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?

- а) Лозанна;
- б) Париж;
- в) Афины;
- г) Олимпия.

#### 2. К какой разновидности физической культуры относится физкульт- минутка?

- а) гигиенической;
- б) производственной;
- в) базово-пролонгирующей;
- 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. 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.

Ответ: 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.

Ответ: исходное положение.

18. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта. Ответ:

бассейн.

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

Ответ: плавание.

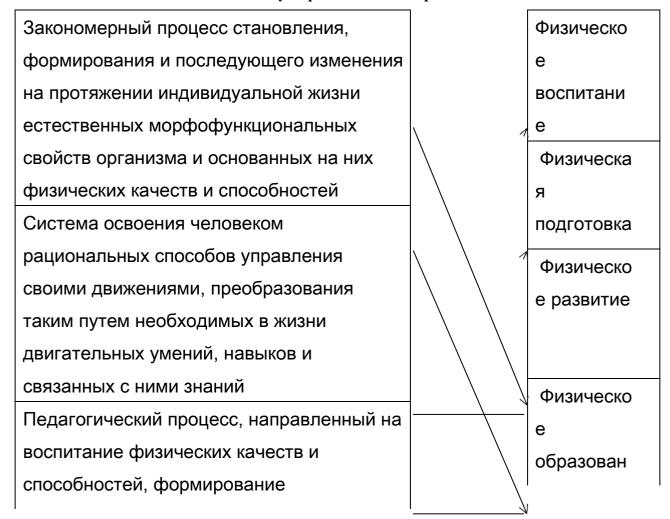
20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.

Ответ: бутсы.

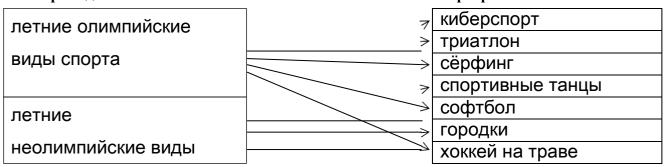
21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

1908	}	<b>москва</b>
1952	}	Лос-Анджелес
1980		<b>,</b> Париж
1984		• Лондон
2024		Хельсинки

22. Установите соответствие между определением и термином.



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



### 24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

1	>	общая разминка;
2	>	специальная разминка;
3	$\longrightarrow$	вводный ритуал;
4	$\longrightarrow$	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

		B B A
1 < 2		в сед в упор лёжа
3		в упор присев
4 €		вперёд
5 <		И3
6 <		кувырок
7		на руках
8		назад
9		перекат
10		присед
11		прогнувшись
12		согнувшись
13		стойки