**Информационно-методический центр**

**Красносельского района**

**Санкт-Петербурга**

**Всероссийская олимпиада школьников**

**школьный этап**

**2019-2020 учебный год**

***Теоретико-методические задания***

***9-11 класс***

**Инструкция по выполнению задания.**

Уважаемый участник! Вам предлагается 26 вопросов, соответствующих требованиям школьной программы по предмету «Физическая культура». К каждому вопросу от первого до двадцать второго предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. В 23, 24, 25 вопросах- задание на соответствие понятий и определений. Двадцать шестой вопрос- кроссворд, необходимо вписать название инвентаря, изображенного на рисунке.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

**Время выполнения задания – 45 минут.**

**Внимание!**

Перед началом выполнения заданий:

-отключить мобильные телефоны.

***Теоретико-методическое испытание проводится в аудитории, оснащенной столами и стульями. При проведении теоретико-методического задания все учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.***

**Нельзя:**

-использовать любой справочный материал;

-выходить, переговариваться.

**Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, школу, класс. Впишите в графу: фамилия, имя, отчество учителя, подготовившего Вас к олимпиаде.**

1. **Задания в закрытой форме**,

**1. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**

а) 2005;

б) 2007;

в) 2010;

г) 2016;

**2. В какой из частей решаются задачи урока?**

а) в подготовительной;

б) в основной;

в) в заключительной;

г) в каждой из частей.

**3.Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:**

а) закаливания и физиотерапевтических процедур;

б) совершенствования телосложения;

в) обеспечения полноценного физического развития;

г) формирования двигательных умений и навыков.

1. **Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**

а) денежный штраф;

б) всеобщее порицание;

в) отстранение от участия публичных мероприятиях;

г) дисквалификация

**5. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе:**

а) двигательного стереотипа;

б) осуществления неавтоматизированных движений;

в) автоматизации двигательного умения;

г) сознательного управления движением.

**6. Где проводилась Всемирная Зимняя Универсиада-2019 года?**

а) Сыктывкар;

б) Красноярск;

в) Сочи;

г) Мурманск.

**7. Существует два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту:**

**(обратите внимание и отметьте (может быть не одна) позиция)**

а) лазанье в один прием;

б) лазанье в два приема;

в) лазанье в три приема;

г) лазанье в четыре приема.

**8. Основной метод развития выносливости:**

а) метод равномерного непрерывного упражнения;

б) метод переменного непрерывного упражнения;

в) метод повторного выполнения двигательных действий;

г) метод круговой тренировки.

**9. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжения индивидуальной жизни;

б) комплекс показателей (рост, вес, ОГК, ЖЕЛ);

в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) размеры и формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**10. Российский олимпийский комитет был создан:**

а) в 1908 г.; б) 1916 г.; в) 1912 г.; г) 1911 г.

**11. Олимпийский символ представляет сбой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – зеленое, черное, красное; внизу синее и желтое;

б) вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое;

в) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое и зеленое;

г) вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое.

**12. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят**:

а) Международные федерации по видам спорта;

б) Международный олимпийский комитет;

в) Ассоциация национальных олимпийских комитетов;

г) Олимпийский комитет страны – организатора олимпийских игр.

**13. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

а) 1920 г.; б) 1925 г.; в) 1924 г.; г) 1923 г.

1. **Что относится к характеристикам физической нагрузки?**

а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;

б) утомление, возникающее в результате их выполнения;

в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;

г) частота сердечных сокращений.

**15. В соответствии с Олимпийской Хартией Олимпийские игры состоят из…**

а) комплекса соревнований по летним и зимним видам спорта.

б) соревнований между спортсменами, представляющих свои страны.

в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.

г) встреч спортсменов, отобранных национальными олимпийскими комитетами.

**16.** **Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?**

а) массаж;

б) закаливание;

в) гигиена;

г) нагрузка.

**17.  С какой спортивной игрой впервые познакомились европейцы на III Олимпийских играх в Сент-Луисе, США, в 1904 г.?**

а) водное поло;

б) баскетбол;

в) волейбол;

г) художественная гимнастика.

**18.  Расстояние до ворот при выполнении пенальти в футболе:**

а) 9 м;

б) 10 м;

в) 11 м;

г) 12 м.

1. **На каких Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг, прозвучал олимпийский девиз и совершён ритуал клятвы участников?**

а) Афины, Греция, 1896 г;

б) Сент-Луис, США, 1904 г;

в) Антверпен, Бельгия, 1920 г;

г) Париж, Франция, 1900 г.

**20. Каким способом прыгают в высоту легкоатлеты на чемпионате Мира по легкой атлетике и Олимпийских играх:**

а) «перекат»;

б) «ножницы»;

в) «перекидной»;

г) «фосбери-флоп».

**21. Гибкость это:**

а) способность длительное время выполнять упражнения без утомления

б) способность наклонять корпус за счет мышечных усилий

в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой

г) способность садиться на шпагат без болевых ощущений

**22. Девиз олимпийских игр:**

а) «Олимпийцы – среди нас»;

б) «Быстрее, выше, сильнее!»;

в) «О, спорт! Ты – мир!»

г) «Вперёд к победе!».

**II. Задания на соответствие понятий и определений**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Светлана Хоркина | А. хоккей |
| 2. Ирина Роднина | Б. лёгкая атлетика |
| 3. Вячеслав Фетисов | В. фигурное катание |
| 4. Владимир Куц | Г. тяжёлая атлетика |
| 5. Юрий Власов | Д. греко-римская борьба |
| 6. Александр Карелин | Е. спортивная гимнастика |

1. **Уровень развития каких физических способностей оценивается нормативами комплекса ГТО?**

**Например:** рывок гири – уровень развития силовых способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид норматива ГТО** | **Способности** |
| 1. Прыжок в длину с места | 1 |
| 2. Бег 60 или 100м | 2 |
| 3. Подтягивание | 3 |
| 4. Бег 2 км | 4 |
| 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 5 |
| 6. Метания мяча в цель | 6 |

**25. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.  способность сохранять равновесие** | **А. кросс** |
| **2. скоростно-силовые способности** | **Б. «ласточка»** |
| **3. гибкость** | **В. старты** |
| **4. выносливость** | **Г. метание в цель** |
| **5. быстрота реакции** | **Д. прыжки** |
| **6. точность движений** | **Е. махи ногами** |

**III. Задания за верное утверждение**

1. **Задание:**Рассмотрите изображенный инвентарь. В **бланке ответов** впишите название.

