ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

Максимальное количество баллов за работу – 42.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

1. 24 июня 2019 года МОК на 134-й сессии объявил о том, что

XXV Олимпийские зимние игры 2026 года пройдут в городах

а) Милан и Кортина-д’Ампецо

б) Стокгольм и Оре

в) Лос-Анджелес и Солт-Лейк-Сити

г) Солт-Лейк-Сити и Бостон

1. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать с закаливания а)водой

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом

1. Какой старт используется в беге на длинные дистанции?

а) высокий

б) средний

в) низкий

г) любой

1. К циклическим видам спорта относятся:

а) дзюдо, бокс, фехтование

б) хоккей, волейбол, футбол

в) плавание, лыжные гонки

г) сёрфинг, скейтбординг

1. При каких условиях восстановление после продолжительного бега будет более эффективным?

а) в положении сидя

б) в положении стоя

в) в ходьбе

г) в положении лёжа

1. В каком году было принято решение о введении комплекса ГТО в Российской Федерации?

а) в 2008 году

б) в 2014 году

в) в 2018 году

г) в 2020 году

1. Вид спорта, состоящий из непрерывного последовательного прохождения трёх этапов: плавания, велогонки и бега. а) акватлон

б) дуатлон

в) триатлон

г) пентатлон

1. Вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в СССР в 1920–1930 годы.

а) дзюдо

б) самбо

в) карате

г) ушу

1. В какой дисциплине соревновались на I Олимпийских играх Древней Греции?

а) гонки на колесницах

б) бег на 1 стадий

в) панкратион

г) пентатлон

1. Какое контрольное упражнение НЕ используется при сдаче норм ГТО? а) прыжок в длину с места

б) рывок гири

в) толкание ядра

г) бег на дистанцию 100 м

1. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке? а) стойка на лопатках

б) стойка на руках и голове

в) стойка на предплечьях

г) стойка на руках

1. Комплекс физических упражнений (общеподготовительных и специальных), выполняемых перед тренировочными занятиями или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений, – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. В каком году прошли последние Игры Олимпиады? Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 15. Результат спортсмена в беге на 3000 метров составил 10 мин. Рассчитайте среднюю скорость спортсмена по дистанции. *Ответ представьте в метрах в секунду.*

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. В каком году до н.э. проводились II Олимпийские игры Древней Греции? Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Установите принадлежность летних видов спорта к олимпийской или неолимпийской программе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Олимпийские виды спорта |  | хоккей с мячом |
| триатлон |
| сёрфинг |
| спортивные танцы |
| Неолимпийские виды спорта | софтбол |
| городки |
| хоккей на траве |
| борьба на поясах |

1. Установите соответствие между органическими веществами и их категориями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| витамины |  | липиды |
| белки | кальций |
| углеводы | аскорбиновая кислота |
| жиры | протеины |
| минеральные вещества | глюкоза |

1. Установите соответствие между годами и странами проведения игр Олимпиад XXI века.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2000 год |  | Греция |
| 2004 год | Китай |
| 2008 год | Австралия |
| 2012 год | Бразилия |
| 2016 год | Англия |

1. В какой последовательности выполняются действия на занятии по баскетболу?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ходьба, медленный бег |  | 1 |
| учебная игра в баскетбол | 2 |
| комплекс общеразвивающих упражнений | 3 |
| дыхательные упражнения | 4 |
| отработка ведения мяча, передач, броска в кольцо | 5 |
| комплекс специальных беговых упражнений | 6 |

Максимальное количество баллов за работу – 42.