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.