

Замаруев  
Владимир

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9 класс  
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2023-  
2024 уч.г. УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
9-11 КЛАССЫ

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, 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.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 53 балла.

Максимальное время выполнения - 45 минут.

Задания в закрытой форме

1. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?  
а) денежное вознаграждение;  
б.  б) медаль и кубок;  
в) венок из ветвей оливкового дерева;  
г) звание аристократа.
2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?  
а) 1898г.;  
б.  б) 1911г.;  
в) 1923г.;  
г) 1894г.
3. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?  
а.  а) 7 марта 1931 г.;  
б) 24 мая 1931 г.;  
б.  в) 8 июня 1933 г.;  
г) 1 июня 1934 г.
4. Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?  
а) гибкости;  
б) силы;  
б.  в) выносливости;  
г) координационных способностей.
5. Недостаток мышечной активности современного человека называют?  
а.  а) гипокинезией;  
б) атрофия;  
б.  в) гипоксией;  
г) гипертрофия.
6. На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?  
б.  а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

7. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется?

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в)  анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

8. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение?

- а) артериального давления;
- б)  объёма крови в организме;
- в) мышечной массы;
- г) ЧСС.

9. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как?

- а)  основу техники;
- б) главное звено техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

10. Подготовительные упражнения применяются?

- а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- б)  если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если обучающийся недостаточно физически развит;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

11. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?

- а) футбол;
- б) регби;
- в) волейбол;
- г)  баскетбол.

12. Осанкой называется?

- а) силуэт человека;
- б)  привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

13. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?

- а) частота пульса;
- б) количество занятий;
- в)  количество шагов;
- г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

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. «Стретчинг» - это?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

16. Уровень развития двигательных способностей человека определяется?

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

17. К специфическим методам физического воспитания относятся?

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

19. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

20. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать \_\_\_ или противостоять ему за счет \_\_\_»?

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) физическую нагрузку; мышечного напряжения;
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

#### Задания в открытой форме

21. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют *либеро*.

22. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как *онтогенез*.

23. Временное снижение работоспособности называется... *Утомление*
24. Прибор для измерения жизненной емкости легких это - *Спирометр*
25. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный?

Задания на установление соответствия

26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований.

| № п/п | Вид спортивной игры | № п/п | Правила игры  |
|-------|---------------------|-------|---|
| 1     | Футбол              | а     | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается. |
| 2     | Волейбол            | б     | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.   |
| 3     | Баскетбол           | в     | Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается                                     |
| 4     | Хоккей на траве     | г     | Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.  |
| 5     | Гандбол             | д     | «Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.   |
| 6     | Хоккей с шайбой     | е     | Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.  |
| 7     | Хоккей с мячом      | ж     | 4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.           |
| 8     | Водное поло         | з     | «Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы   |

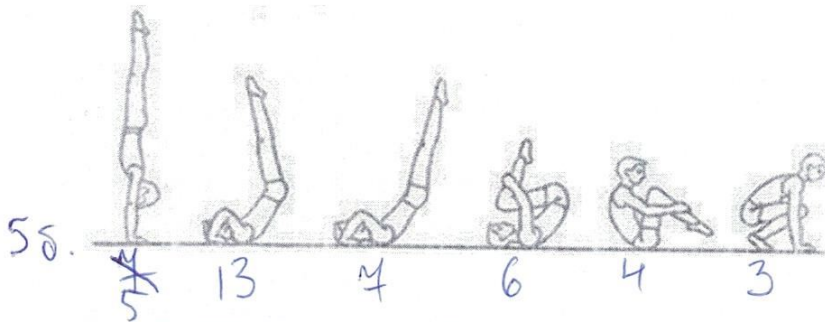
27. Установите соответствие между органическими веществами и их категориями.

|   |                      |   |                      |
|---|----------------------|---|----------------------|
| 1 | Витамины             | А | Липиды               |
| 2 | Белки                | Б | Кальций              |
| 3 | Углеводы             | В | Аскорбиновая кислота |
| 4 | Жиры                 | Г | Протеины             |
| 5 | Минеральные вещества | Д | глюкоза              |

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

|   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | 2000 год | А | Греция    |
| 2 | 2004 год | Б | Китай     |
| 3 | 2008 год | В | Австралия |
| 4 | 2012 год | Г | Бразилия  |
| 5 | 2016 год | Д | Англия    |

29. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.



|    |               |
|----|---------------|
| 1  | в сед         |
| 2  | в упор лёжа   |
| 3  | в упор присев |
| 4  | вперёд        |
| 5  | из            |
| 6  | кувырок       |
| 7  | на руках      |
| 8  | назад         |
| 9  | перекат       |
| 10 | присед        |
| 11 | прогнувшись   |
| 12 | согнувшись    |
| 13 | стойки        |

Итого 238.

Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!