



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2022–2023 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

Максимальное количество баллов за работу – 59.

1. К каким упражнениям относится бег с высоким подниманием бедра?

- а) к специальным беговым упражнениям
- б) к общеподготовительным упражнениям
- в) к силовым упражнениям
- г) к упражнениям с проявлением выносливости

Вариант 2

К каким упражнениям относится бег с захлестом голени?

- а) к специальным беговым упражнениям
- б) к общеподготовительным упражнениям
- в) к силовым упражнениям
- г) к упражнениям с проявлением выносливости

2. Что такое акклиматизация?

- а) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям
- б) нарушение обмена веществ, вызванное дефицитом витаминов в организме
- в) процесс восстановления после нагрузки
- г) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем

Вариант 2

Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям
- б) процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования
- в) процесс восстановления после нагрузки
- г) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем

3. В каком из видов гребли спортсмен находится в положении спиной по направлению движения?

- а) гребля на каноэ
- б) академическая гребля
- в) гребля на байдарках
- г) гребной слалом

Вариант 2

В каком из видов гребли спортсмен попеременно выполняет гребки веслом с двух сторон от лодки?

- а) гребля на каноэ
- б) академическая гребля
- в) гребля на байдарках
- г) рафтинг

4. Вид спортивного оружия российской фехтовальщицы, олимпийской чемпионки Софьи Великой.

- а) сабля
- б) шпага
- в) клинок
- г) рапира

5. В каком виде спорта при нарушении правил игровое время останавливается?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол
- г) гандбол

Вариант 2

В каком виде спорта при нарушении правил игровое время не останавливается?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол
- г) хоккей

6. Трёхкратный чемпион XXIV Олимпийских зимних игр в лыжных гонках (в скиатлоне, масс-старте на 50 км и эстафете).

- а) Евгений Рылов
- б) Никита Нагорный
- в) Никита Кацалапов
- г) Александр Большунов

Вариант 2

Двукратный чемпион Игр XXXII Олимпиады в плавании (на дистанции 100 м и 200 м способом «кроль на спине»).

- а) Никита Кацалапов
- б) Никита Нагорный
- в) Евгений Рылов
- г) Александр Большунов

7. Как называется нехватка времени для совершения всех задуманных ходов в шахматах?

- а) рокировка
- б) гамбит
- в) цейтнот
- г) шах

Вариант 2

Как называется положение короля в шахматной игре, при котором ходить можно только им одним, а ему ходить некуда?

- а) рокировка
- б) мат
- в) цейтнот
- г) пат

8. Что такое тандем?

- а) двухместная яхта
- б) двухместный велосипед
- в) двухместный автомобиль
- г) двухместные сани

Вариант 2

Синхронное исполнение произвольной программы двумя спортсменками в синхронном плавании.

- а) дуэлет
- б) дублет
- в) дуэт
- г) пара

9. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество

- а) углеводов
- б) жиров
- в) витаминов
- г) белков

Вариант 2

Для снижения массы тела необходимо в рационе питания уменьшить количество

- а) углеводов
- б) воды
- в) витаминов
- г) белков

10. Какое из упражнений является скоростно-силовым?

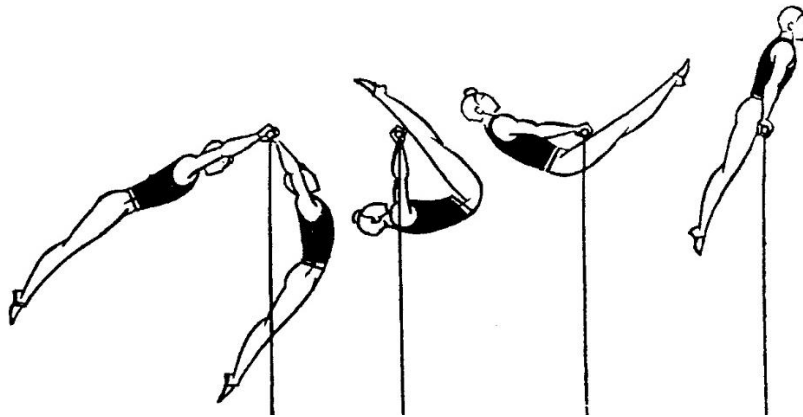
- а) становая тяга
- б) прыжок в длину
- в) упор лёжа
- г) кувырок вперёд

Вариант 2

Какое из упражнений является скоростно-силовым?

- а) переворот в сторону
- б) стойка на руках
- в) жим штанги лёжа от груди
- г) метание снаряда

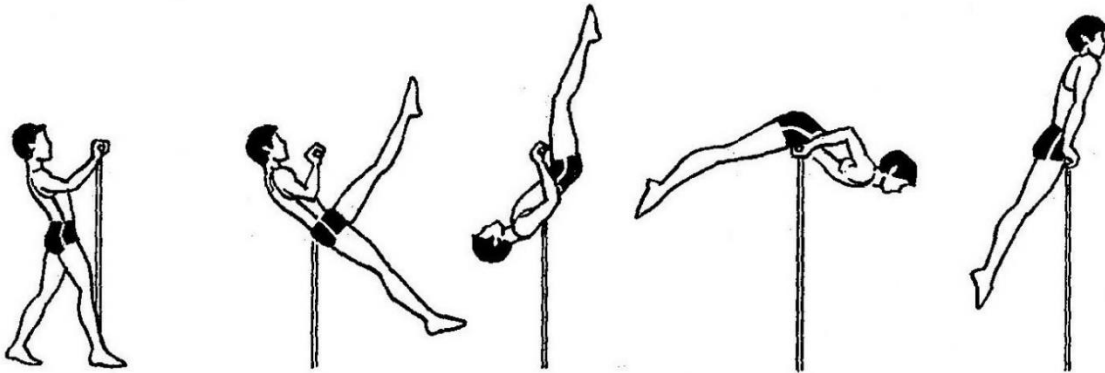
11. Какое гимнастическое упражнение изображено на картинке?



- а) подъём махом назад
- б) подъём разгибом
- в) подъём переворотом
- г) подъём силой

Вариант 2

Какое гимнастическое упражнение изображено на картинке?



- а) подъём махом назад
- б) подъём разгибом
- в) подъём переворотом
- г) подъём силой

12. В одном цикле в технике бега выделяют...

- а) один период одиночной опоры и один период полёта
- б) два периода одиночной опоры и один период полёта
- в) один период одиночной опоры и два периода полёта
- г) два периода одиночной опоры и два периода полёта

13. Какая команда подаётся учителем для увеличения темпа движения?

- а) «Шире шаг!»
- б) «Быстрее шаг!»
- в) «Реже!»
- г) «Короче шаг!»

Вариант 2

Какая команда подаётся учителем для снижения темпа движения?

- а) «Шире шаг!»
- б) «Медленнее шаг!»
- в) «Чаще шаг!»
- г) «Короче шаг!»

14. Как называется способ применения, использования физического упражнения?

- а) метод
- б) техника
- в) умение
- г) принцип

15. Какое количество стран могут принимать участие в Олимпийских играх?

- а) не более 100
- б) не менее 50
- в) не менее одной страны из каждого континента
- г) количество стран не лимитировано

16. В каком году женщины впервые соревновались в лёгкой атлетике на Играх Олимпиады?

- а) в 1900 году
- б) в 1904 году
- в) в 1928 году
- г) в 1936 году

Вариант 2

В каком году женщины впервые соревновались в гимнастике на Играх Олимпиады?

- а) в 1900 году
- б) в 1928 году
- в) в 1932 году
- г) в 1936 году

17. Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет своё местоположение.

- а) карта
- б) компас
- в) ориентир
- г) азимут

18. К какому игровому виду спорта относится термин «прессинг»?

- а) бокс
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) теннис

Вариант 2

К какому игровому виду спорта относится термин «быстрый прорыв»?

- а) бокс
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) теннис

19. На какой из фотографий представлен министр спорта Олег Матыцин?



Вариант 2

На какой из фотографий представлен президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков?



20. Проклассифицируйте физическое упражнение «прыжок в длину с места» по структуре движений.

- а) циклическое
- б) динамическое
- в) ациклическое
- г) статическое

Вариант 2

Проклассифицируйте физическое упражнение «стойка на руках» по режиму работы мышц.

- а) циклическое
- б) динамическое
- в) ациклическое
- г) статическое

21. К какому физическому качеству относится способность сохранять равновесие?

- а) сила
- б) ловкость
- в) гибкость
- г) выносливость

Вариант 2

К какому физическому качеству относится реакция на движущийся объект?

- а) сила
- б) ловкость
- в) быстрота
- г) выносливость

22. Укажите номер дорожки спортсменки, пришедшей к финишу первой.



Вариант 2

Укажите номер дорожки спортсменки, пришедшей к финишу второй.

23. Цель мяча в гольфе.

Вариант 2

Цель шара в бильярдном спорте.

24. Город, в котором пройдут Игры XXXIII Олимпиады, – _____.

Вариант 2

Страна, в которой пройдут Игры XXXIII Олимпиады, – _____.

25. Сколько игроков располагаются на передней линии в волейболе?

Вариант 2

Сколько игроков располагаются на задней линии в волейболе?


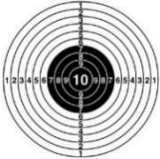




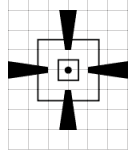
**26. Олимпийский игровой вид спорта с овальным мячом на поле
69 × 100 м, командами по 15 человек, – _____.**

Вариант 2

**Олимпийский игровой вид спорта на площадке 20 × 40 м, с воротами
3 × 2 м, командами по 7 человек, – _____.**

27. Установите соответствие между видом стрельбы и мишенью, которая используется для данного вида стрельбы.




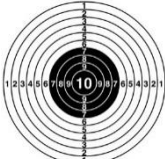



1) дартс
2) пулевая стрельба
3) стрельба из лука
4) стендовая стрельба

А) 
Б) 
В) 
Г) 
Д) 
Е) 
Ж) 

Вариант 2

Установите соответствие между видом стрельбы и мишенью, которая используется для данного вида стрельбы.

1) дартс
2) стендовая стрельба
3) стрельба из арбалета
4) биатлон

A) 
Б) 
В) 
Г) 
Д) 
Е) 
Ж) 

28. Установите соответствие между упражнениями и способами организации занимающихся на занятии при их выполнении.

Способ организации занимающихся
1) фронтальный
2) поточный

Упражнение
а) прыжок в высоту способом «перешагивание»
б) строевые упражнения
в) опорный прыжок
г) прыжки со скакалкой

Вариант 2

Установите соответствие между упражнениями и способами организации занимающихся на занятии при их выполнении.

Способ организации занимающихся
1) фронтальный
2) поточный

Упражнение
а) упражнения в равновесии
б) лазание по канату
в) комплекс общеразвивающих упражнений
г) ведение, два шага, бросок мяча в баскетбольное кольцо с центра площадки

29. Установите соответствие между тренерами и видами спорта.

Тренер
1) Станислав Черчесов
2) Ирина Винер-Усманова
3) Татьяна Покровская
4) Этери Тутберидзе
5) Елена Вяльбе

Вид спорта
а) фигурное катание
б) лыжные гонки
в) художественная гимнастика
г) синхронное плавание
д) футбол

30. Установите соответствие между видом спорта и олимпийской дистанцией соревнований.

Каждому виду спорта соответствует только одна дистанция.

Вид спорта
1) лёгкая атлетика
2) плавание
3) лыжные гонки
4) академическая гребля
5) велоспорт (шоссе)

Дистанция
А) 50 км
Б) 2000 м
В) 100 км
Г) 42,195 км
Д) 50 м

31. Сопоставьте спортсменов с их видами спорта (дисциплинами).

Спортсмен
1) Камила Валиева
2) Вероника Степанова
3) Денис Спицов
4) Анастасия Мишина
5) Анна Щербакова

Вид спорта, дисциплина
А) биатлон
Б) прыжки на лыжах с трамплина
В) конькобежный спорт
Г) лыжные гонки
Д) шорт-трек
Е) лыжное двоеборье
Ж) фигурное катание, танцы на льду
З) фигурное катание, одиночное катание
И) фигурное катание, парное катание

Вариант 2

Сопоставьте спортсменов с их видами спорта (дисциплинами).

Спортсмен
1) Сергей Устюгов
2) Марк Кондратюк
3) Юлия Ступак
4) Александр Галлямов
5) Татьяна Сорина

Вид спорта, дисциплина
А) биатлон
Б) прыжки на лыжах с трамплина
В) конькобежный спорт
Г) лыжные гонки
Д) шорт-трек
Е) лыжное двоеборье
Ж) фигурное катание, танцы на льду
З) фигурное катание, одиночное катание
И) фигурное катание, парное катание

32. Рассмотрите пиктограммы. Какие из представленных пиктограмм соответствуют циклическим видам спорта? Напишите официальные названия видов спорта для выбранных вами пиктограмм. Каждое название вида спорта записывайте в отдельное поле ответа.



Вариант 2

Рассмотрите пиктограммы. Какие из представленных пиктограмм соответствуют сложно-координационным видам спорта? Напишите официальные названия видов спорта для выбранных вами пиктограмм. Каждое название вида спорта записывайте в отдельное поле ответа.



33. Задача

Во время нагрузки показатели ЧСС составили от 23 до 26 ударов за 10 секунд. Рассчитайте диапазон ЧСС за минуту. Результат запишите в количестве ударов в минуту.

Вариант 2

Во время нагрузки показатели ЧСС составили от 32 до 35 ударов за 15 секунд. Рассчитайте диапазон ЧСС за минуту. Результат запишите в количестве ударов в минуту.

Максимальное количество баллов за работу – 59.