



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 tandem?

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

Вариант 2

Синхронное исполнение произвольной программы двумя спортсменками в синхронном плавании.

- а) дуплет
- 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?

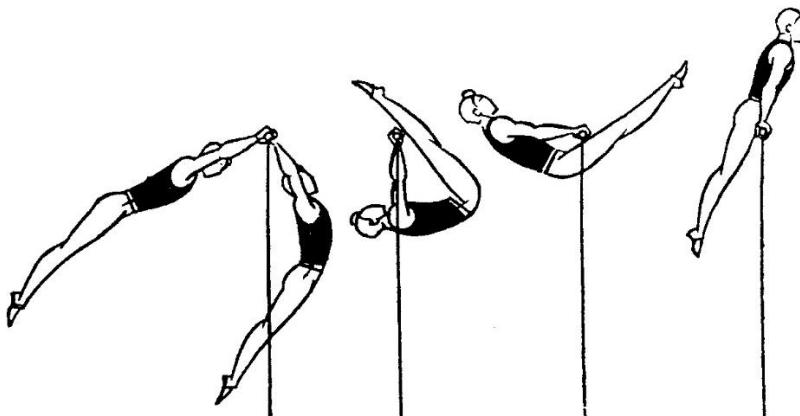
- а) становая тяга
- б) прыжок в длину
- в) упор лёжа
- г) кувырок вперёд

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

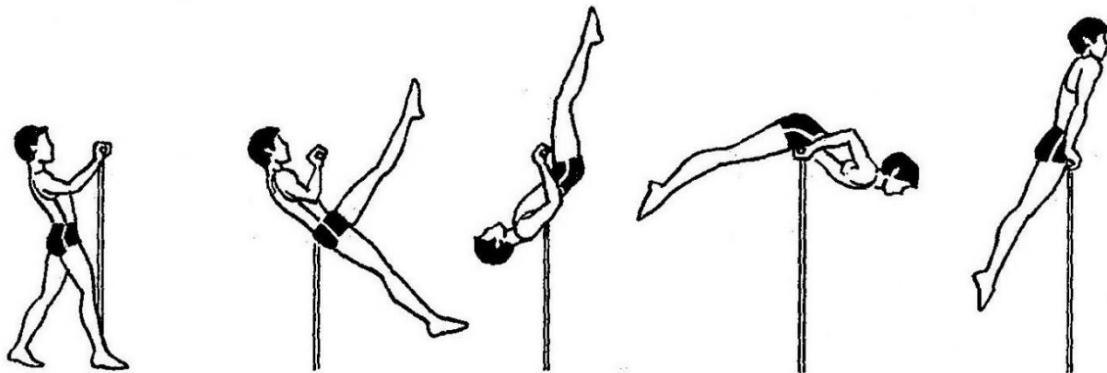
11. Какое гимнастическое упражнение изображено на картинке?



- 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?

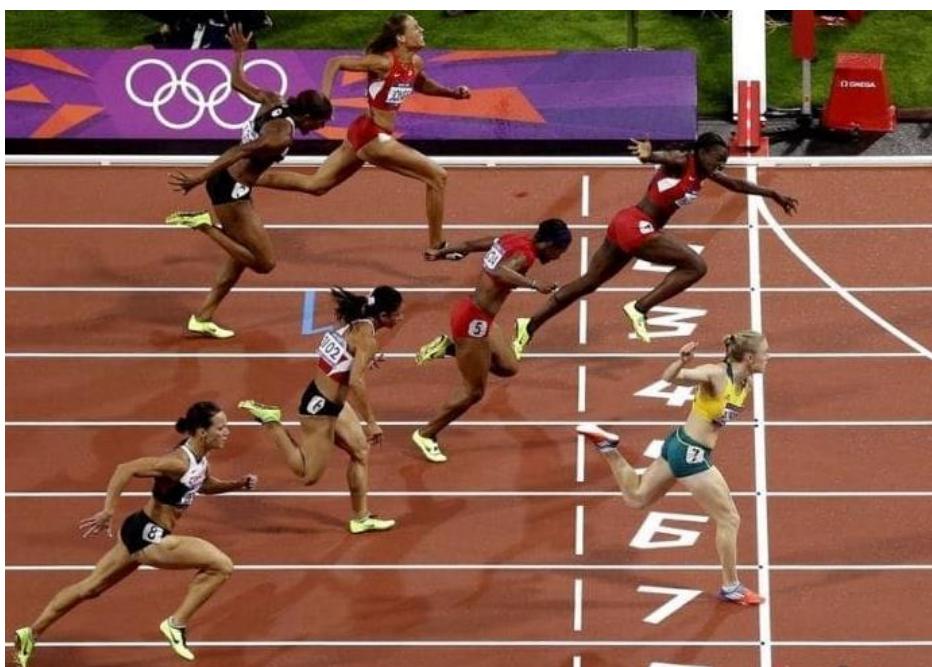
- а) сила
- б) ловкость
- в) гибкость
- г) выносливость

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, – _____.

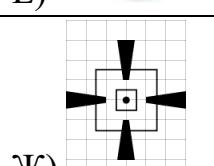
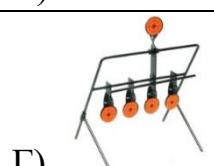
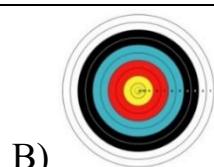
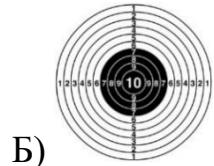
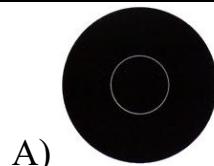
27. Установите соответствие между видом стрельбы и мишенью, которая используется для данного вида стрельбы.

1) дартс

2) пулевая стрельба

3) стрельба из лука

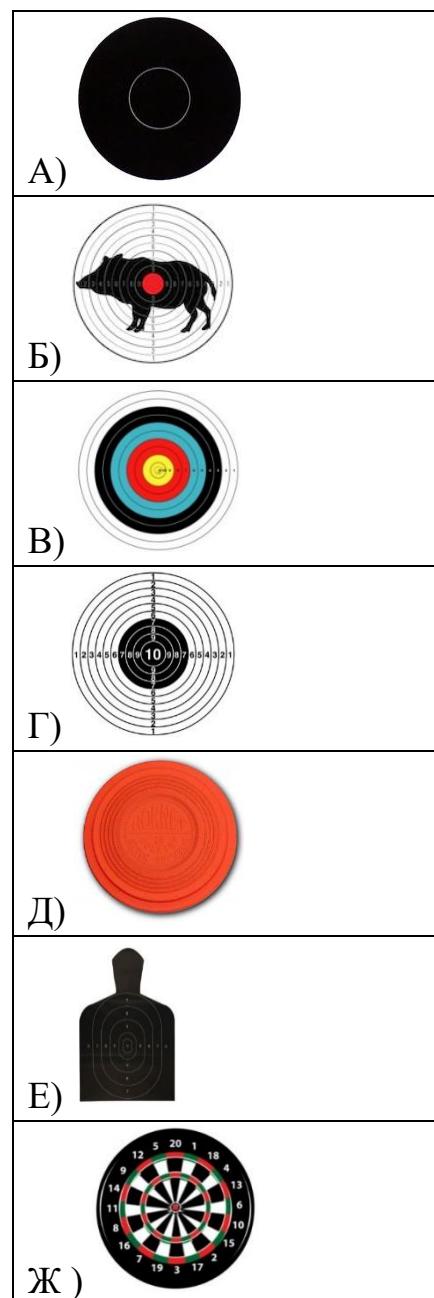
4) стендовая стрельба



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 | |
| | |
| | |
| | |



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

Способ организации занимающихся	Упражнение
1) фронтальный	а) прыжок в высоту способом «перешагивание»
2) поточный	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	Упражнение
1) фронтальный	а) упражнения в равновесии
2) поточный	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	Вид спорта
1) Станислав Черчесов	а) фигурное катание
2) Ирина Винер-Усманова	б) лыжные гонки
3) Татьяна Покровская	в) художественная гимнастика
4) Этери Тутберидзе	г) синхронное плавание
5) Елена Вяльбе	д) футбол

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

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 сложно-координационным 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.