

Тестовые задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по дисциплине «Физическая культура»

9-11 классы
2023-2024 уч.год

Итого: 15,4 б.

1. Какой вид спорта НЕ входил в программу Игр I Олимпиады современности?
- а) конный спорт;
 - б) лёгкая атлетика; 0,5
 - в) велоспорт;
 - г) стрельба.
2. Какое из упражнений предполагает попеременные движения ногами?
- а) прыжок в высоту;
 - б) подъём разгибом;
 - в) академическая гребля; 1,0
 - г) плавание способом «кроль на груди».
3. Для определения уровня развития какого физического качества используется Тест Купера?
- а) быстрота;
 - б) сила; 1,0
 - в) выносливость;
 - г) ловкость.
4. Какая форма гибкости характеризуется максимальной амплитудой движения, достигаемой приложением внутренних и внешних сил?
- а) активная гибкость;
 - б) специальная гибкость; 0,5
 - в) общая гибкость;
 - г) пассивная гибкость.
5. Адаптация – это...
- а) процесс восстановления после нагрузки;
 - б) процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования; 1,0
 - в) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем;
 - г) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям.

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

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

05

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) подготовительных упражнения;
- б) подводящих упражнений;
- в) исходного положения;
- г) главного звена техники.

05

8. С какого года проводятся Паралимпийские игры?

- а) с 1954 г.;
- б) с 1960 г.;
- в) с 1972 г.;
- г) с 1976 г.

05

9. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...

- а) частота дыхания;
- б) изменение цвета кожи;
- в) частота сердечных сокращений;
- г) нарушение ритма дыхания.

15

10. В каких Зимних Олимпийских Играх впервые приняли участие советские спортсмены?

- а) V зимние Олимпийские игры (Швейцария);
- б) VI зимние Олимпийские игры (Норвегия);
- в) VII зимние Олимпийские игры (Италия);
- г) VIII зимние Олимпийские игры (США).

05

11. К субъективным показателям состояния организма относится ...

- а) рост;
- б) окружность грудной клетки;
- в) настроение;
- г) глубина дыхания.

05

12. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать

- а) целостные и аналитические упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) подводящие упражнения;
- г) расчлененные упражнения.

05

13. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

- а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) двигательной активностью человека;
- в) влиянием социальных и экологических факторов;
- г) генетикой и наследственностью человека.

05

14. Выполнение каждого упражнения в строго заданной форме и в точно обусловленной нагрузкой является сущностью:

- а) повторного метода;
- б) метода строго регламентированного упражнения;
- в) игрового метода;
- г) соревновательного метода.

05

15. Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх в...

- а) 1900 г.;
- б) 1904 г.;
- в) 1908 г.;
- г) 1912 г.

15

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства;
- б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся.

15

17. Олимпийский игровой вид спорта на площадке 20 × 40 м, с воротами 3 × 2 м, командами по 7 человек, — хоккей

25

18. В каком городе впервые был зажжён олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр? Атены

05

19. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор лежа 0,5

20. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, называются антагонисты 0,5

21. Основным видом отдыха и способом восстановления сил и энергоресурсов считается сон 2,5

22. Перечислите обязательные испытания, входящие в комплекс ВСФК ГТО V ступени

перетягивание каната, скакалка, челночный бег, прыжки в длину, бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м, бег на 800 м, бег на 1 км, бег на 2 км, бег на 4 км, бег на 8 км, бег на 16 км, бег на 32 км, бег на 64 км, бег на 128 км, бег на 256 км, бег на 512 км, бег на 1024 км, бег на 2048 км, бег на 4096 км, бег на 8192 км, бег на 16384 км, бег на 32768 км, бег на 65536 км, бег на 131072 км, бег на 262144 км, бег на 524288 км, бег на 1048576 км, бег на 2097152 км, бег на 4194304 км, бег на 8388608 км, бег на 16777216 км, бег на 33554432 км, бег на 67108864 км, бег на 134217728 км, бег на 268435456 км, бег на 536870912 км, бег на 1073741824 км, бег на 2147483648 км, бег на 4294967296 км, бег на 8589934592 км, бег на 17179869184 км, бег на 34359738368 км, бег на 68719476736 км, бег на 137438953472 км, бег на 274877906944 км, бег на 549755813888 км, бег на 1099511627776 км, бег на 2199023255552 км, бег на 4398046511104 км, бег на 8796093022208 км, бег на 17592186044416 км, бег на 35184372088832 км, бег на 70368744177664 км, бег на 140737488355328 км, бег на 281474976710656 км, бег на 562949953421312 км, бег на 1125899906842624 км, бег на 2251799813685248 км, бег на 4503599627370496 км, бег на 9007199254740992 км, бег на 18014398509481984 км, бег на 36028797018963968 км, бег на 72057594037927936 км, бег на 144115188075855872 км, бег на 288230376151711744 км, бег на 576460752303423488 км, бег на 1152921504606846976 км, бег на 2305843009213693952 км, бег на 4611686018427387904 км, бег на 9223372036854775808 км, бег на 18446744073709551616 км, бег на 36893488147419103232 км, бег на 73786976294838206464 км, бег на 147573952589676412928 км, бег на 295147905179352825856 км, бег на 590295810358705651712 км, бег на 1180591620717411303424 км, бег на 2361183241434822606848 км, бег на 4722366482869645213696 км, бег на 9444732965739290427392 км, бег на 18889465931478580854784 км, бег на 37778931862957161709568 км, бег на 75557863725914323419136 км, бег на 151115727451828646838272 км, бег на 302231454903657293676544 км, бег на 604462909807314587353088 км, бег на 1208925819614629174706176 км, бег на 2417851639229258349412352 км, бег на 4835703278458516698824704 км, бег на 9671406556917033397649408 км, бег на 19342813113834066795298816 км, бег на 38685626227668133590597632 км, бег на 77371252455336267181195264 км, бег на 154742504910672534362390528 км, бег на 309485009821345068724781056 км, бег на 618970019642690137449562112 км, бег на 1237940039285380274899124224 км, бег на 2475880078570760549798248448 км, бег на 4951760157141521099596496896 км, бег на 9903520314283042199192993792 км, бег на 19807040628566084398385987584 км, бег на 39614081257132168796771975168 км, бег на 79228162514264337593543950336 км, бег на 158456325028528675187087900672 км, бег на 316912650057057350374175801344 км, бег на 633825300114114700748351602688 км, бег на 1267650600228229401496703205376 км, бег на 2535301200456458802993406410752 км, бег на 5070602400912917605986812821504 км, бег на 10141204801825835211973625643008 км, бег на 20282409603651670423947251286016 км, бег на 40564819207303340847894502572032 км, бег на 81129638414606681695789005144064 км, бег на 162259276829213363391578010288128 км, бег на 324518553658426726783156020576256 км, бег на 649037107316853453566312041152512 км, бег на 1298074214633706907132624082305024 км, бег на 2596148429267413814265248164610048 км, бег на 5192296858534827628530496329220096 км, бег на 10384593717069655257060992658440192 км, бег на 20769187434139310514121985316880384 км, бег на 41538374868278621028243970633760768 км, бег на 83076749736557242056487941267521536 км, бег на 166153499473114484112975882535043072 км, бег на 332306998946228968225951765070086144 км, бег на 664613997892457936451903530140172288 км, бег на 1329227995784915872903807060280344576 км, бег на 2658455991569831745807614120560689152 км, бег на 5316911983139663491615228241121378304 км, бег на 10633823966279326983230456482242756608 км, бег на 21267647932558653966460912964485513216 км, бег на 42535295865117307932921825928971026432 км, бег на 85070591730234615865843651857942052864 км, бег на 170141183460469231731687303715884105728 км, бег на 340282366920938463463374607431768211456 км, бег на 680564733841876926926749214863536422912 км, бег на 1361129467683753853853498429727072845824 км, бег на 272225893536750770770699685945415169152 км, бег на 544451787073501541541399371890830338304 км, бег на 1088903574147003083082798743781660676608 км, бег на 2177807148294006166165597487563321353216 км, бег на 4355614296588012332331194975126642706432 км, бег на 8711228593176024664662389950253285412864 км, бег на 1742245718635204932932477910050670825528 км, бег на 3484491437270409865864955820101341651056 км, бег на 6968982874540819731729911640202683302112 км, бег на 13937965749081639463459823280405366604224 км, бег на 27875931498163278926919646560810733208448 км, бег на 55751862996326557853839293121621466416896 км, бег на 111503725992653115707678586243242932833792 км, бег на 223007451985306231415357172486485865667584 км, бег на 446014903970612462830714344972971731335168 км, бег на 892029807941224925661428689945943462670336 км, бег на 1784059615882449851322857379891886925340672 км, бег на 3568119231764899702645714759783773850681344 км, бег на 7136238463529799405291429519567547701362688 км, бег на 14272476927059598810582859039135095402725376 км, бег на 28544953854119197621165718078270190805450752 км, бег на 57089907708238395242331436156540381610901504 км, бег на 114179815416476790484662872313080763221803008 км, бег на 228359630832953580969325744626161526443606016 км, бег на 456719261665907161938651489252323052887212032 км, бег на 913438523331814323877302978504646105774424064 км, бег на 1826877046663628647754605957009292211548848128 км, бег на 365375409332725729550921191401858442309776256 км, бег на 730750818665451459101842382803716884619552512 км, бег на 1461501637330902918203684645607433772239105024 км, бег на 2923003274661805836407369291214867544478210048 км, бег на 5846006549323611672814738582429735088956420096 км, бег на 11692013098647223345629477164859470177912840192 км, бег на 23384026197294446691258954329718940355825680384 км, бег на 46768052394588893382517908659437880711651360768 км, бег на 93536104789177786765035817318875761423302721536 км, бег на 187072209578355573530071634637751522846605443072 км, бег на 374144419156711147060143269275503045693210886144 км, бег на 748288838313422294120286538551006091386421732288 км, бег на 1496577676626844588240573077102012182772843464576 км, бег на 2993155353253689176481146154204024365545686929152 км, бег на 5986310706507378352962292308408048731091373858304 км, бег на 11972621413014756705924584616816097462182747176608 км, бег на 23945242826029513411849169233632194924365494353216 км, бег на 47890485652059026823698338467264389848730988706432 км, бег на 95780971304118053647396676934528779697461977412864 км, бег на 191561942608236107294793353869057559394923954825728 км, бег на 383123885216472214589586707738115118789847909651456 км, бег на 766247770432944429179173415476230237579695819302912 км, бег на 1532495540865888858358346830952460475159391638605824 км, бег на 3064991081731777716716693661904920950318783277211648 км, бег на 6129982163463555433433387323809841900637566554423296 км, бег на 122599643269271108668667746476196838012751331088446592 км, бег на 245199286538542217337335492952393676025502662176928 км, бег на 490398573077084434674670985904787352051005324353856 км, бег на 980797146154168869349341971809574704102010648707712 км, бег на 196159429230833773869868394361914940820402129415424 км, бег на 392318858461667547739736788723829881640804258830848 км, бег на 784637716923335095479473577447659763281605117661696 км, бег на 1569275433846670190958947154895319526563210235323392 км, бег на 3138550867693340381917894309790639053126420470646784 км, бег на 6277101735386680763835788619581278106252840941293568 км, бег на 12554203470773361527671577239162556212505681882587136 км, бег на 25108406941546723055343154478325112425011363765174272 км, бег на 50216813883093446110686308956650224850022727530348544 км, бег на 100433627766186892221372617913300449700045450660697088 км, бег на 200867255532373784442745235826600899400090901321394176 км, бег на 401734511064747568885490471653201798800181802642788352 км, бег на 803469022129495137770980943306403597600363605285576704 км, бег на 1606938044258990275541961886612807195200727204511153408 км, бег на 3213876088517980551083923773225614390401454409022306816 км, бег на 6427752177035961102167847546451228780802908818044612732 км, бег на 12855504354071922204335695092902457561605817636088924464 км, бег на 25711008708143844408671390185804915123211635272177848928 км, бег на 51422017416287688817342780371609830246423270544355777856 км, бег на 102844034832575377634685560743219660492846541088711555712 км, бег на 205688069665150755269371121486439320985693082177423111424 км, бег на 411376139330301510538742242972878641971386164354846222848 км, бег на 822752278660603021077484485945757283942772328709692445696 км, бег на 164550455732120604215496897189151456788554465441938491392 км, бег на 329100911464241208430993794378302913577108930883876982784 км, бег на 658201822928482416861987588756605827154217861767753965568 км, бег на 131640364585696483372397517751321165428843723553550793136 км, бег на 263280729171392966744795035502642330857687447107101586272 км, бег на 526561458342785933489590071005284661715374894214203172544 км, бег на 105312291668577186697918014201057332343074978442846345088 км, бег на 210624583337154373395836028402114664686149956885692690176 км, бег на 421249166674308746791672056804229329372299913771385380352 км, бег на 842498333348617493583344113608458658744599827542770760704 км, бег на 1684996666897234987166688227216917375489199655085541521408 км, бег на 3369993333794469974333376454433834750978399310171082842816 км, бег на 6739986667588939948666752908867695001956798620342165685632 км, бег на 13479973335177879897333505817735390003913597240684331371264 км, бег на 26959946670355759794667011635470780007827194481368662742528 км, бег на 53919893340711519589334023270941560015654388962737325485056 км, бег на 107839786681423039178668046541883120031308777925474650970112 км, бег на 215679573362846078357336093083766240062617555850949301940224 км, бег на 431359146725692156714672186167532480125235111701898603880448 км, бег на 862718293451384313429344372335064960250470223403797207760896 км, бег на 1725436586902768626858688744670129920500940446807594415521792 км, бег на 3450873173805537253717377489340259841001880893615188831043584 км, бег на 6901746347611074507434754978680519682003761787230377662087168 км, бег на 13803492695222149014869509957361039364007523574460755324174336 км, бег на 27606985390444298029739019914722078728015047148921306483488672 км, бег на 55213970780888596059478039829444157456030094297842261366977344 км, бег на 110427941561777192118956079658888314912060185595684522733954688 км, бег на 220855883123554384237912159317776629824120371191369045467909376 км, бег на 441711766247108768475824318635553259648240742382738090935818752 км, бег на 883423532494217536951648637271106519296481484765476181871637504 км, бег на 1766847064988435073903297274542213035929962969530952363543275008 км, бег на 3533694129976870147806594549084426071859925939061904727086550016 км, бег на 7067388259953740295613189098168852143719851878123809454173100032 км, бег на 14134776519907480591226378196337704287439703756247618908346200064 км, бег на 28269553039814961182452756392675408574879407512495237816692400128 км, бег на 56539106079629922364905512785350817149758815024990475633384800256 км, бег на 113078212159259844729811025570701634299517630049980951266769600512 км, бег на 226156424318519689459622051141403268599035260099961902533539201024 км, бег на 452312848637039378919244102282806537198070520199923805067078402048 км, бег на 904625697274078757838488204565613074396141040399847610134156804096 км, бег на 1809251394548157515676976409131226148792282080799695220268313608192 км, бег на 3618502789096315031353952818262452297584564161599390440536627216384 км, бег на 7237005578192630062707905636524904595169128323198780881073254432768 км, бег на 14474011156385260125415811273049809190338256646397561762146508865536 км, бег на 28948022312770520250831622546099618380676513292795123524293017731072 км, бег на 57896044625541040501663245092199236761353026585590247048586035462144 км, бег на 115792089251082081003326490184398473522706053171180494097172070924288 км, бег на 231584178502164162006652980368796947045412106342360988194344141848576 км, бег на 463168357004328324013305960737593894090824212684721976388688283697152 км, бег на 926336714008656648026611921475187788181648425369443952777376567394304 км, бег на 1852673428017313296053223842950375576363296846738887905554751134788608 км, бег на 3705346856034626592106447685900751152726593693477775811109502269577216 км, бег на 7410693712069253184212895371801502305453187386955551622219004539154432 км, бег на 14821387424138506368425790743603004610906374773911102444378009078308864 км, бег на 29642774848277012736851581487206009221812749547822204888756018156617728 км, бег на 59285549696554025473703162974412018443625499095644409777512036313235456 км, бег на 118571099393108050947406325948824036887250998191288819555024072626470912 км, бег на 237142198786216101894812651897648073774501996382577639110048145252941824 км, бег на 474284397572432203789625303795296147549003992765155278220096290505883648 км, бег на 948568795144864407579250607590592295098007985530310556440192581011767296 км, бег на 1897137590289728815158501215181184590196015971060621112880385620235344592 км, бег на 37942751805794576303170024303623691803920319421212422257607

25. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.

Двигательные способности	Средства
1. гибкость	А. махи ногами
2. точность движений	Б. легкоатлетический кросс
3. быстрота реакции	В. прыжки
4. способность сохранять равновесие	Г. низкий старт
5. скоростно-силовые способности	Д. «ласточка»
6. выносливость	Е. метание в цель

1. - А , 2. - Е , 3. - Г , 4. - Д , 5. - В , 6. - Б .

0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 / 3,0.

Итого: 21,5

Председатель жюри: А.Н. Карпов А.Н.
 Члены жюри: А.М. Савина М.М.
 Л.И. Кушкова Л.И.
 А.А. Кошарова В.И.
 В.И. Луцков В.И.

Тестовые задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по дисциплине «Физическая культура»

9-11 классы
2023-2024 уч.год *Школа - 22-86*

1. Какой вид спорта НЕ входил в программу Игр I Олимпиады современности?
а) конный спорт;
б) лёгкая атлетика;
в) велоспорт; *15*
г) стрельба.
2. Какое из упражнений предполагает попеременные движения ногами?
а) прыжок в высоту;
б) подъём разгибом;
в) академическая гребля; *15*
г) плавание способом «кроль на груди».
3. Для определения уровня развития какого физического качества используется Тест Купера?
а) быстрота;
б) сила;
в) выносливость; *15*
г) ловкость.
4. Какая форма гибкости характеризуется максимальной амплитудой движения, достигаемой приложением внутренних и внешних сил?
а) активная гибкость;
б) специальная гибкость;
в) общая гибкость; *15*
г) пассивная гибкость.
5. Адаптация – это...
а) процесс восстановления после нагрузки;
б) процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования;
в) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем;
г) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям. *15*

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

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

05

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) подготовительных упражнения;
- б) подводящих упражнений;
- в) исходного положения;
- г) главного звена техники.

15

8. С какого года проводятся Паралимпийские игры?

- а) с 1954 г.;
- б) с 1960 г.;
- в) с 1972 г.;
- г) с 1976 г.

05

9. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...

- а) частота дыхания;
- б) изменение цвета кожи;
- в) частота сердечных сокращений;
- г) нарушение ритма дыхания.

15

10. В каких Зимних Олимпийских Играх впервые приняли участие советские спортсмены?

- а) V зимние Олимпийские игры (Швейцария);
- б) VI зимние Олимпийские игры (Норвегия);
- в) VII зимние Олимпийские игры (Италия);
- г) VIII зимние Олимпийские игры (США).

05

11. К субъективным показателям состояния организма относится ...

- а) рост;
- б) окружность грудной клетки;
- в) настроение;
- г) глубина дыхания.

15

12. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать

- а) целостные и аналитические упражнения;
- б) подготовительные упражнения; 15
- в) подводящие упражнения;
- г) расчлененные упражнения.

13. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

- а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) двигательной активностью человека; 05
- в) влиянием социальных и экологических факторов;
- г) генетикой и наследственностью человека.

14. Выполнение каждого упражнения в строго заданной форме и в точно обусловленной нагрузкой является сущностью:

- а) повторного метода;
- б) метода строго регламентированного упражнения; 05
- в) игрового метода;
- г) соревновательного метода.

15. Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх в...

- а) 1900 г.;
- б) 1904 г.;
- в) 1908 г.; 15
- г) 1912 г.

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства;
- б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся. 15

17. Олимпийский игровой вид спорта на площадке 20×40 м, с воротами 3×2 м, командами по 7 человек, – гандбол 25

18. В каком городе впервые был зажжён олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр? Амстердам 25

19. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор 25

20. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, называются —

21. Основным видом отдыха и способом восстановления сил и энергоресурсов считается сон 25

22. Перечислите обязательные испытания, входящие в комплекс ВСФК ГТО V ступени

бег на 30 м, бег на 2000 м, нормативные, наклоны вперед, кросс 3 км, бег на лыжах
48

23. Установите соответствие между видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

Программа	Вид спорта
1. Неолимпийские виды спорта	А. настольный теннис 2
	Б. биатлон 2
	В. лапта 1
	Г. дартс 1
2. Олимпийские виды спорта	Д. пляжный футбол 1
	Е. бильярд 1
	Ж. пляжный волейбол 2
	З. триатлон 2

1. - В, Г, Д, Е
2. - А, Б, Ж, З 48

24. Установите соответствие между видом спорта и олимпийской дистанцией соревнований. Каждому виду спорта соответствует только одна дистанция.

Вид спорта	Дистанция
1. лыжные гонки	А. 50 м
2. академическая гребля	Б. 100 км
3. велоспорт (шоссе)	В. 50 км
4. лёгкая атлетика	Г. 42,195 км
5. плавание	Д. 2000 м

1. - Д, 2. - Д, 3. - Б, 4. - Г, 5. - А. 58

25. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.

Двигательные способности	Средства
1. гибкость	А. махи ногами
2. точность движений	Б. легкоатлетический кросс
3. быстрота реакции	В. прыжки
4. способность сохранять равновесие	Г. низкий старт
5. скоростно-силовые способности	Д. «ласточка»
6. выносливость	Е. метание в цель

1. - Е, 2. - Г, 3. - А, 4. - В, 5. - Д, 6. - Б.

05

Всего 305

Председатель жюри *Арт* Карпов А.И.

Члены жюри.

Арт Савина М.С.
Арт Курочкин А.И.
Арт Комарова В.И.
Арт Чуриков В.И.

