

ШИФР Культура 11-01  
участника школьного этапа всероссийской  
олимпиады школьников по (предмет)

в 2023-2024 учебном году  
**Внимание!** Шифровать следует каждую  
страницу Вашей письменной работы.

Ф. И. О. учащегося (в имен. падеже)

Климова Ксения Викторовна

Дата

рождения 10.05.2006

Образовательное учреждение (полное  
название) МБОУ СОШ №6

Город Ижевск

Класс 11

Ф. И. О. учителя (полностью)

Караев Павел Геннадьевич

11-03

Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре  
г. Мегион Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, 2023-2024 учебный год  
Теоретический тур, 9-11 классы

**1. Физическая подготовка представляет собой:**

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей

**2. Что такое вис?**

- а. это элемент гимнастики, во время которого линия плечевого пояса гимнаста находится ниже точек хвата.
- б. положения, при которых плечи находятся выше точек опоры
- в. начальное положение, из которого начинают совершать упражнение.
- г. это элемент гимнастики, во время которого линия плечевого пояса гимнаста находится на уровне точек хвата.

**3. Из сколько видов состоит программа соревнований по спортивной гимнастике у мужчин?**

- а. 5 видов
- б. 6 видов
- в. 4 вида
- г. 8 видов

**4. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а. Работоспособности человека.
- б. Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий.

**5. Как называется элемент акробатики при выполнении которого происходит последовательное касание поверхности лопатками, тазом, ступнями, ладонями, переворачиваясь через голову?**

- а. Переворот вперед
- б. Кувырок назад
- в. Кувырок вперед
- г. Переворот назад

**6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

**7. Кто выдающихся советских гимнастов, был узником 17 концлагерей во время Великой отечественной войны и стал 7-кратным олимпийским чемпионом?**

- а. Александр Дитятин
- б. Виктор Чукарин
- в. Николай Андрианов
- г. Алексей Немов

**8. В каком году лыжные гонки впервые были включены в программу олимпийских игр?**

- а. 1920г.
- б. 1936г.
- в. 1912г.
- г. 1924г.

9. Самая титулованная лыжница СССР и России, Герой России?

- а. Любовь Егорова
- б. Раиса Сметанина
- в. Елена Вяльбе
- г. Галина Кулакова

10. Какие спортивные способы плавания вы знаете?

- а. Кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс.
- б. Кроль на груди, по флотски, баттерфляй (дельфин), брасс.
- в. Кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), боком.
- г. Кроль на спине, баттерфляй, обычный кроль, спортивный кроль на спине

11. Гиподинамия – это:

- а. нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности;
- б. пониженный уровень артериального давления;
- в. пониженное содержание кислорода в организме;
- г. нарушение функций организма в результате возрастных изменений

12. Причинами плоскостопия являются:

- а. занятия спортом;
- б. тесная одежда, неправильная осанка;
- в. неправильный режим жизни, питания;
- г. низкий уровень развития силы мышц ног, неудобная обувь.

13. Результатом обучения двигательным действиям является сформированность:

- а. физических способностей;
- б. знаний, умений и навыков
- в. волевых качеств;
- г. нравственных и эстетических качеств.

14. Показателем реакции сердечнососудистой на физическую нагрузку является:

- а. уровень работоспособности;
- б. учащенное дыхание;
- в. частота пульса;
- г. покраснение или побледнение кожи

15. Какие упражнения относятся к циклическим?

- а. прыжки, метания, броски
- б. кувирки, стойки на лопатках, на руках
- в. гребля, плавание, езда на велосипеде
- г. подачи мяча, удары в боксе, броски в борьбе

16. В каком из представленных упражнений проявляется силовая выносливость?

- а. стойка на лопатках;
- б. сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- в. прыжок в высоту;
- г. толкание ядра.

17. Сколько времени предоставляется команде для выполнения броска в игре в баскетбол?

- а. 12 с.;
- б. 20 с.;
- в. 24 с.;
- г. 18 с.

18. Для развития максимальной мышечной силы наилучшие условия создаются при использовании:

- а. упражнений с преодолением веса собственного тела;



- б. упражнения с тяжестями большой массы;
- в. упражнений с использованием сопротивления силам внешней среды;
- г. упражнения с сопротивлением упругих предметов

**19. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток на уроках в школе:**

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

**20. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель - чемпионы Олимпийских игр в ...**

- а) легкой атлетике;
- б) плавании;
- в) гимнастике;
- г) лыжных гонках.

**21. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. В последствие эта дистанция составила 192,27 м и стала называться...**

- а. лье;
- б. миля;
- в. стадий;
- г. фут.

**22. Максимальная длина лыжных палок...**

- а. больше при классическом ходе;
- б. больше при коньковом ходе;
- в. одинакова;
- г. определяется правилами соревнований.

**23. Вы находитесь на трибунах стадиона в районе финиша и засекаете время участников соревнований в беге на 200 м. В какой момент вы нажимаете на кнопку запуска отсчета времени?**

а. в момент, когда увидели вспышку (дымок) от выстрела стартового пистолета;

- б. в момент, когда услышали звук выстрела стартового пистолета;
- в. в момент, когда участники забега начали движение.

**24. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?**

- а) сложно-координационные;
- б) статические;
- в) скоростно-силовые;
- г) циклические.

**25. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- г) всё перечисленное.