

**Тестовые задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады
школьников по дисциплине «Физическая культура»
9-11 классы
2024-2025 уч.год**

1. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло в:
- а) 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже
 - 1 б) 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне
 - в) 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони
 - г) 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло
- 1 2. При выполнении прыжка в длину с места нужно отталкиваться:
- а) с прямых ног
 - б) с толчковой ноги
 - в) с полусогнутых ног
 - г) с приседа
- 1 3. Для определения уровня развития какого двигательного качества используется Проба Ромберга?
- а) быстрота
 - б) сила
 - в) выносливость
 - г) координация
- 1 4. Какое двигательное качество является основным при выполнении прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп»:
- а) упругость
 - б) динамическая сила
 - в) скоростно-силовые способности
 - г) гибкость
- 1 5. Адинамия – это:
- а) низкая двигательная активность
 - б) высокая двигательная активность
 - в) практически нулевая двигательная активность
 - г) нерегулярная двигательная активность
- 1 6. Факторами проявления быстроты являются:
- а) скрытый (латентный) период двигательной реакции (быстрота реакции)
 - б) скорость одиночного движения
 - в) частота движений
 - г) верны все варианты
- 1 7. Дайте классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку:
- а) упражнения на силу, на координацию и дыхание
 - б) упражнения без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами, с использованием тренажеров
 - в) упражнения для рук и плечевого пояса, для ног и тазового пояса, для всего тела
 - г) одиночные упражнения, выполняемые вдвоем, втроем, в кругу в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении
- 1 8. В каком году самбо получило официальное признание МОК и стало олимпийским видом спорта?
- а) в 2021 году
 - б) в 2014 году
 - в) в 1980 году
 - г) в 1896 году

9. Работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов. Эти факторы разделяют на основные группы:

- а) физиологического и психического характера
- б) физического и физиологического характера
- в) физического и психического характера
- 1 г) физиологического, физического и психического характера

10. Либеро в волейболе – специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Первым крупным международным соревнованием, в котором приняли участие либеро, стала Олимпиада:

- 1 а) в Сиднее 2000 года
- б) в Пекине 2008 года
- в) в Рио-де-Жанейро 2016 года
- г) в Атланте 1996 года

11. По Черноруцкому В.М. различают три основные типы конституции: астенический, нормостенический и гиперстенический. Тип конституции определяется на основании следующих признаков:

- 1 а) формы и размеров костей скелета
- б) формы грудной клетки
- в) соотношения продольных и поперечных размеров тела
- г) все варианты верны

0 12. Какой вид выносливости проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий, выполняемых продолжительное время?

- а) координационная б) силовая в) скоростная г) скоростно-силовая

13. Нагрузка физических упражнений характеризуется ...

- 1 а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением определенных мышечных групп

0 14. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от ...

- а) возможности расчленения двигательного действия
- б) сложности основы техники
- в) этапа освоения двигательного действия
- г) уровня подготовленности обучаемых

15. В каком году Олимпийские игры впервые проводились в нашей стране?

- 1 а) в 1984 году XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге
- б) в 1980 году XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- в) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны
- г) в 2014 году XXII Олимпийские игры проводились в Сочи

16. Регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от:

- а) содержания самого упражнения и интервалов отдыха между упражнениями
б) изменения таких показателей как: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуда движения, характер движения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
в) исходного положения, с которого начинается упражнение и продолжительность его выполнения, амплитуды движения
г) задач, стоящих перед занятием

17. Этот снаряд выпускают из круга диаметром 2,5 м в размеченный сектор поля. Угол сектора около 40°. У круга для выпуска снаряда устанавливается предохранительное ограждение. Какой вид легкой атлетики здесь описывается? метание диска

18. 24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение с предложением установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». А какая дата является днем утверждения ГТО нормативной основой системы физического воспитания для советского государства – 11 марта 1931 год

19. Данный элемент является базовым гимнастическим упражнением и выполняется переворотом через голову на поверхности. Как называется этот элемент? кувырок

20. В организме человека выделяют несколько видов мышечных тканей. Одним из видов являются мышцы, которые сокращаются по нашему желанию, т.е. произвольно. Как они называются? скелетные

21. Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни, называется онтогенное

22. Приведите основные группы оздоровительной гимнастики:

йога, скретчинг, пилатес

23. Соотнесите особенности техники прыжков в длину и приведенные в таблице способы прыжков:

Способ	Особенности техники
1. Согнув ноги	А. 1/3 прыжка выполняется в положении «шага»
2. Прогнувшись	Б. 2,5-3,5 «шага в воздухе»
3. Ножницы	В. Маховая нога выпрямляется и отводится назад к толчковой
4. Тройной	Г. «скачок», «шаг» и «прыжок»

- 1 А +
2 В +
3 Б +
4 Г +
5 _____

24. Установите соответствие между видом спорта, размером площадки и количеством игроков

Вид спорта	Дистанция
1. Волейбол	А. 28x15 м, 5 игроков
2. Баскетбол	Б. 18x9 м, 6 игроков
3. Футбол	В. 40x20 м, 7 игроков
4. Хоккей с шайбой	Г. 105x68 м, 11 игроков
5. Гандбол	Д. 61x37 м, 6 игроков

- 5.
- 1 Б +
- 2 А +
- 3 Г +
- 4 В +
- 5 Д +

25. Установите соответствие между двигательными способностями и видами тестов для определения уровня их развития.

Двигательные способности	Средства
1. гибкость	А. статическое равновесие
2. частота движений	Б. прыжок в длину с места
3. общая выносливость	В. тест «Пресс» за 1 минуту
4. координационные способности	Г. теппинг-тест
5. скоростно-силовые способности	Д. тест «Купера»
6. силовая выносливость	Е. тест «Мост»

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

Итого: 33 б.

Иванов А. П.
Лущина О. Ю.