

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
2. При выполнении прыжка в длину с места нужно отталкиваться:
- а) с прямых ног
 - б) с толчковой ноги
 - 1 в) с полусогнутых ног
 - г) с приседа
3. Для определения уровня развития какого двигательного качества используется Проба Ромберга?
- 1 а) быстрота
 - б) сила
 - в) выносливость
 - г) координация
4. Какое двигательное качество является основным при выполнении прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп»:
- 1 а) упругость
 - б) динамическая сила
 - в) скоростно-силовые способности
 - г) гибкость
5. Адинамия – это:
- 1 а) низкая двигательная активность
 - б) высокая двигательная активность
 - в) практически нулевая двигательная активность
 - г) нерегулярная двигательная активность
6. Факторами проявления быстроты являются:
- 1 а) скрытый (латентный) период двигательной реакции (быстрота реакции)
 - б) скорость одиночного движения
 - в) частота движений
 - г) верны все варианты
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
 - 1 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
8. В каком году самбо получило официальное признание МОК и стало олимпийским видом спорта?
- 1 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
- 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:

- 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:

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

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 ...

- 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

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?

- 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:

- 1
- 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

2 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

2 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 г.

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

0 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? скелетная

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

0 22. Приведите основные группы оздоровительной гимнастики: Цола; скретлинг, 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»

- 4
- 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 Д +
 5 В +

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. Б -

Итого: 358.

Иванов И.П.
О. Ю. Алексеев