

**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:

- 1 а) с прямых ног      б) с толчковой ноги       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

0 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

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:

- 1 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

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
- 0  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:

- 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:

- а) формы и размеров костей скелета
- б) формы грудной клетки
- 0  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
- 0  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
- 0  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
- 0  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
- 1  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 шара

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 – \_\_\_\_\_

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

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? \_\_\_\_\_

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

22. Приведите основные группы оздоровительной гимнастики:

\_\_\_\_\_

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 Г —
- 2 А —
- 3 В —
- 4 Б —
- 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»

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

Итого: 175.

*С. П. Мещеряков А. П.*  
*О. Ю. Лучинко*