

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
В 2025/2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ВАРИАНТ 1

Теоретический тур

Уважаемые участники олимпиады!

Вам предлагается **50 тестовых заданий** с различными формами ответов, размещенных в соответствующих блоках. Выбранные варианты ответа фиксируются в специальном бланке. Не допускается оставлять иные символы на бланке ответов и на оборотной стороне листа. В случае выявленных нарушений бланк изымается, а участник получает 0 баллов.

Правила оформления ответов на задания.

Блок А – закрытая форма ответов. В задании представлено четыре утверждения, верным может быть как одно, так и несколько из них. Свой выбор следует обозначить знаком «крестик» (х) на соответствующем варианте, другие варианты ответа остаются незачеркнутыми.

За каждый полный и верный ответ назначается **1 балл**.

Если ответ неполный, но в нем есть верная часть назначается **0,5 баллов**.

Блок В – задание на установление соответствия. Ответ заключается в указании правильной связи между двумя множествами. Необходимо записать правильную букву в соответствующий столбец. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ.

За каждый правильный ответ назначается **1,5 балла**.

Частично правильный ответ оценивается **в 0 баллов**.

Блок С – задание с открытой формой ответов. Результат должен быть записан напротив соответствующего номера задания. Запись следует выполнить разборчивым, хорошо читаемым почерком. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ в соответствии с условиями задания.

За каждый правильный ответ назначается **2 балла**.

Частично правильный ответ оценивается **в 0 баллов**.

Результаты теоретического тура определяются **суммой полученных баллов**.

Выполнение задания рассчитано на 2 астрономических часа!

Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!

БЛОК А

A1. Какие из перечисленных методов являются специфическими методами физического воспитания?

- А) словесные методы
- Б) методы строго регламентированного упражнения
- В) методы наглядного воздействия
- Г) методы идеомоторного упражнения

A2. В каком виде спорта была завоевана первая олимпийская медаль для суверенной Республики Беларусь?

- А) конькобежный спорт
- Б) фристайл
- В) биатлон
- Г) легкая атлетика

A3. Какие системы нападения существуют в гандболе?

- А) нападение по схеме 2+2+2
- Б) позиционное нападение
- В) нападение через центрального
- Г) нападение через вратаря защиты

A4. Какова основная роль интервалов отдыха в процессе упражнения?

- А) снижение эмоционального напряжения
- Б) обеспечение восстановления и оптимизация эффекта нагрузки
- В) увеличение общей продолжительности занятия
- Г) предоставление времени для инструктажа

A5. Какой метод организации занимающихся применяется, когда все ученики одновременно выполняют одно и то же упражнение?

- А) групповой
- Б) фронтальный
- В) индивидуальный
- Г) круговой

A6. Какое из перечисленных легкоатлетических упражнений относится к ациклическим скоростно-силовым?

- А) спортивная ходьба
- Б) метание копья
- В) прыжок в длину
- Г) бег на средние дистанции

A7. Как классифицируют тактику игры в волейболе?

- А) тактика нападения и защиты
- Б) индивидуальная тактика и тактика нападения
- В) комбинационная тактика в защите и нападении
- Г) система расстановки игроков на площадке в защите и нападении

A8. Как называется Международная организация целью которой является защита и продвижение принципов честной игры во всем мире?

- А) Международная организация ЮНЕСКО
- Б) Международный комитет fairplay
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная организация ООН

A9. Что в баскетболе называют «основной стойкой для выполнения любых действий»?

- А) правильное держание мяча перед выполнении броска
- Б) исходное положение для быстрого выполнения действий в нападении
- В) исходное положение при подготовке к броску
- Г) исходное положение для быстрого выполнения действий в защите

A10. Каков главный фактор, определяющий дальность полета метательного снаряда в легкой атлетике?

- А) вес спортсмена
- Б) высота выпуска снаряда
- В) начальная скорость вылета снаряда
- Г) сила встречного ветра

A11. Какой из перечисленных принципов не входит в число основных принципов обучения плаванию?

- А) сознательность и активность
- Б) наглядность
- В) доступность и индивидуализация
- Г) соревновательность и максимальность

A12. Что является главным специфическим средством физического воспитания?

- А) естественно-средовые факторы (солнце, воздух, вода)
- Б) гигиенические факторы (режим, питание)
- В) физические упражнения
- Г) техническое обеспечение и инвентарь

A13. Что входит в обязанности помощника судьи в футболе?

- А) сигнализирует о выходе мяча за пределы поля
- Б) ведет хронометраж игры
- В) возобновляет матч после остановки
- Г) сигнализирует, какая из команд имеет право на угловой

A14. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж?

- А) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена
- Б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 20 см
- В) рекомендуются лыжи длиной, ниже роста спортсмена на 10 см
- Г) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 5 см

A15. Кто из спортсменов стал единственным олимпийским чемпионом как на Играх Олимпиад, так и на Олимпийских зимних играх?

- А) Эдди Иган
- Б) Клара Хьюз
- В) Соня Хени
- Г) Олег Караваяев

A16. Какая из команд будет правильной для смыкания к середине приставными шагами из колонны по три?

- А) «к середине сомкнись!»
- Б) «к середине приставными шагами сомкнись!»
- В) «к центру приставным шагом сомкнись!»
- Г) «на свои места шагом – марш!»

A17. Способность преодолевать сопротивление благодаря максимально быстрому мышечному напряжению характеризует:

- А) силовую выносливость
- Б) абсолютную силу
- В) скоростную выносливость
- Г) взрывную силу

A18. Какой из перечисленных этапов является первоочередным в начальном обучении плаванию?

- А) обучение движениям ног кролем
- Б) обучение согласованию дыхания с движениями рук
- В) освоение с водой: погружение, всплытие, скольжение
- Г) изучение техники старта с тумбочки

A19. Какой прием не относится к остановкам мяча ногой в футболе?

- А) внутренней стороной стопы
- Б) подъемом
- В) голенью
- Г) бедром

A20. Какой способ проведения общеразвивающих упражнений указан: «упражнения выполняются по ходу или со значительным перемещением занимающихся. При данном способе увеличивается возможность варьировать упражнения, включать в комплекс прыжки, танцевальные и акробатические движения»?

- А) проходной
- Б) поточный
- В) круговой
- Г) игровой

A21. Какая из перечисленных дистанций не входит в программу современного мужского олимпийского десятиборья?

- А) бег 1500 м
- Б) бег 3000 м с препятствиями
- В) бег 400 м
- Г) бег 110 м с барьерами

A22. Как выполняется движение руки с ракеткой в настольном теннисе при выполнении технических приемов с нижним вращением мяча?

- А) сверху – вниз – вперед по дуге и немного в сторону
- Б) снизу – вверх – вперед и различаются по силе поступательного и вращательного движения
- В) сверху – вниз – вверх
- Г) сверху – вниз – вверх - вперед и различаются по силе поступательного и вращательного движения

A23. Соревнования по лыжному двоеборью начинают с ...?

- А) прыжков с трамплина
- Б) лыжных гонок
- В) стрельбы
- Г) биатлона

A24. Способность быстро осваивать новые двигательные действия и перестраивать их в соответствии с изменяющейся обстановкой – это:

- А) гибкость
- Б) ловкость
- В) быстрота
- Г) суставная подвижность

A25. Какой способ не применяется для блокирования мяча одной рукой в гандболе?

- А) одной рукой сверху
- Б) одной рукой снизу
- В) одной рукой вытянутой вперед
- Г) одной рукой сбоку

A26. Что такое «двигательный навык» как результат обучения?

- А) способность выполнять двигательное действие на высоком качественном уровне в соревновательных условиях
- Б) умение выполнять двигательное действие в упрощенных или стандартных условиях
- В) знание о том, как правильно выполнить то или иное физическое упражнение
- Г) степень владения двигательным действием, характеризующаяся автоматизированным его выполнением

A27. Какой метод обучения технике является ведущим на начальном этапе при освоении сложных легкоатлетических упражнений?

- А) метод целостного упражнения
- Б) метод расчлененного упражнения
- В) соревновательный метод
- Г) игровой метод

A28. Какое упражнение при обучении плаванию будет направлено на решение следующей задачи «обучение задержке дыхания на вдохе, опускания лица в воду; горизонтальное расположение туловища, рук, головы»?

А) Исходное положение – лечь на грудь, руки вдоль туловища. 1 – движение ногами кролем. 2 – перевернуться на спину; движение ногами кролем

Б) Исходное положение – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, хват двумя руками за край шеста (другой опоры), находящегося в воде на уровне живота. 1 – опустить голову на воду затылком назад, оторвать ноги от дна и принять горизонтальное положение тела на спине, отпустить шест. 2 – встать на дно

В) Исходное положение – лечь на спину, руки вдоль туловища. Движение ногами кролем

Г) Исходное положение – наклон прогнувшись, руки впереди, подбородок на воде. Хват сверху за неподвижную опору. 1 – вдох, голову опустить между рук, подбородок касается груди, плечи в воде. Оттолкнуться ногами от дна, тело горизонтально у поверхности воды. 2 – исходное положение

A29. Какие способы ведения мяча применяют в современном баскетболе?

- А) одноударное ведение
- Б) ведение поочередно левой и правой руками
- В) ведение с высоким (до пояса) отскоком
- Г) ведение с низким отскоком

A30. Какую позицию должен занимать подающий, если у него в данный момент 3 очка?

- А) он должен подавать с левого поля
- Б) он должен подавать с правого поля
- В) он может подавать с любого поля в зависимости от тактики игры
- Г) это не имеет значения, так как он может подавать с любой стороны

БЛОК В

В1. Установить соответствие между олимпийским видом лыжного спорта и его общей характеристикой.

Вид лыжного спорта	Характеристика вида спорта
1) Лыжные гонки	А) Соревнование в передвижении на лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях.
2) Сноуборд	Б) Лыжная гонка с оружием в сочетании с остановками для стрельбы по мишеням на специально оборудованном стрельбище - огневом рубеже.
3) Горные лыжи	В) Прыжки, выполняемые на лыжах на специальном, строго профилированном спортивном сооружении.
4) Прыжки с трамплина	Г) Спуск по снежному склону на одной широкой лыже на время или на технику и сложность движений.
5) Биатлон	Д) Спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту

В2. Установите соответствие между фазой прыжка в длину с разбега и ее основной задачей.

Фаза прыжка в длину	Задача фазы прыжка
1) Разбег	А) Сохранение равновесия и создание условий для эффективного приземления
2) Отталкивание	Б) Увеличение пути результата за счет вынесения ног вперед и избегания падения назад
3) Полет	В) Создание оптимальной горизонтальной скорости для прыжка
4) Приземление	Г) Изменение вектора движения общего центра тяжести тела с горизонтального на оптимальный для полета

В3. Установите соответствие между методом обучения в физической культуре и его основным предназначением.

Метод обучение	Описание метода
1) Метод целостного упражнения	А) Совершенствование и закрепление отдельных частей целостного действия
2) Метод расчлененного упражнения	Б) Формирование целостного представления о движении и отработка ритма
3) Метод облегченных условий	В) Создание условий для проявления волевых качеств в условиях состязания
4) Соревновательный метод	Г) Снятие психологических барьеров и упрощение биомеханической структуры движения на начальном этапе обучения

В4. Установите соответствие между направлением физической подготовки пловцов и наиболее подходящим для его реализации тренировочным упражнением (методом).

Вид физической подготовки	Тренировочные упражнения (методы)
1) Развитие специальной выносливости	А) Силовая тренировка в зале с околопредельными весами
2) Развитие пассивной гибкости	Б) Спринтерские упражнения на суше и в воде с максимальной интенсивностью
3) Развитие максимальной силы	В) упражнения с максимальной амплитудой движений под воздействием внешних сил (партнера, отягощений, собственных рук)
4) Развитие скоростных способностей	Г) Плавание серий отрезков протяженностью 25, 50, 75 м, 100 и 200 м с соревновательной скоростью

В5. Установить соответствие между определением и понятием.

Определение	Понятие
1) Состоит из пяти переплетенных колец одинакового размера (олимпийские кольца), используемых отдельно, в одном или пяти цветах	А) Олимпизм
2) Свод основополагающих принципов Олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых МОК	Б) Олимпийские игры
3) Философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума	В) Олимпийская хартия
4) Соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран	Г) Олимпийская эмблема
5) Составная композиция, в которой олимпийские кольца сочетаются с другим отличительным элементом	Д) Олимпийский символ

БЛОК С

С1. По какой причине были отменены Игры VI Олимпиады 1916 года?

С2. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?

С3. Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко – какой вид спорта объединяет этих спортсменов?

С4. Во время финального заплыва на 100 м вольным стилем один из пловцов совершил фальстарт. Однако стартовый сигнал прозвучал, и заплыв был продолжен. Должен ли этот пловец быть дисквалифицирован?

С5. К какому средству физического воспитания относится определение «специально организованное и строго регламентированное двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания»?

С6. Циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали определяется как.....?

С7. Назовите единственного в мире двукратного олимпийского чемпиона по прыжкам на батуте?

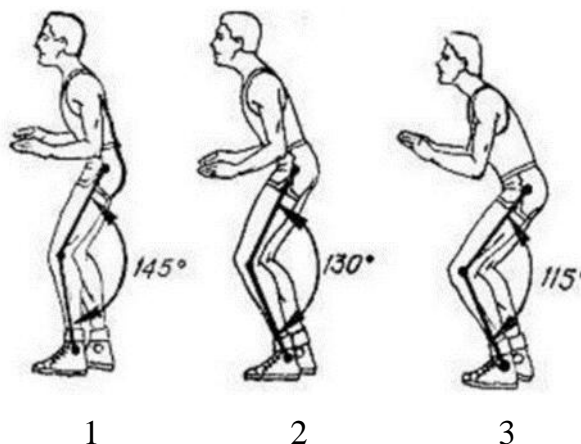
С8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью понимается как?

С9. Высота сетки для игры в бадминтон должна быть.....?

С10. Удар в настольном теннисе, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения называется....?

С11. Положение занимающегося на снаряде (спортивная гимнастика), в котором плечи находятся ниже точек хвата называется.....?

С12. Проанализируйте рисунок и напишите под каким номером какой вид основных стоек волейболиста изображен.



С13. В каком году основан Международный олимпийский комитет?

С14. Команде не разрешается удерживать мяч без видимых попыток атаковать или выполнить бросок по воротам. Это действие команды в гандболе называется как.....?

С15. «Все игроки, за исключением выполняющего удар, должны находиться на своей половине поля. Соперники команды, выполняющей удар, должны находиться не ближе 9,15 м от мяча, пока тот не войдет в игру. Мяч должен быть неподвижен на центральной отметке» — это описание какого удара в футболе, согласно правилам игры.