

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО 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, но не более двух правильных ответов. Свой выбор следует обозначить знаком «крестик» (x) 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.

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

Частично правильный ответ (три правильные взаимосвязи) оценивается в **1 балл**.

**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

**А1. В каком году впервые в истории Олимпийских игр современности прошел конкурс искусств?**

- А) 1912
- Б) 1914
- В) 1916
- Г) 1926

**А2. Пловец на дистанции 100 м баттерфляем коснулся стенки при повороте одной рукой. Это является:**

- А) нормальным поворотом, разрешено касание одной рукой
- Б) грубым нарушением, дисквалификацией
- В) незначительным нарушением, если не дало преимущества
- Г) разрешенным действием только на последнем 25-метровом отрезке

**А3. Какова протяженность зоны, в которой спортсмены обязаны передавать друг другу эстафетную палочку?**

- А) 10 метров
- Б) 15 метров
- В) 20 метров
- Г) 25 метров

**А4. Под скоростными способностями понимается:**

- А) способность человека отвечать двигательным действием на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) в минимальное время
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять движения с максимальной амплитудой
- В) способность длительное время поддерживать высокий темп движений
- Г) способность быстро набирать максимальную скорость

**А5. Выберите дисциплины вида спорта «Фристайл»?**

- А) могул
- Б) сноуборт
- В) лыжная акробатика
- Г) шорт-трек

**А6. Какая система позиционного нападения из перечисленных применяется в гандболе против организованной защиты?**

- А) система 6:0
- Б) система 3:3
- В) система 1:5
- Г) система 7:0

**A7. Кто стартует первым в лыжной гонке в соревнованиях по лыжному двоеборью?**

- А) победитель в прыжках
- Б) согласно стартовому протоколу, полученному после жеребьевки
- В) участник, занявший последнее место в прыжках
- Г) все стартуют одновременно

**A8. На каких Играх Олимпиады был впервые поднят олимпийский флаг?**

- А) на Играх V Олимпиады в 1912 году в Стокгольме
- Б) на Играх VII Олимпиады в 1920 году в Атверпене
- В) на Играх I Олимпиады в 1896 году в Афинах
- Г) на Играх II Олимпиады в 1890 году в Париже

**A9. За что назначается вбрасывание мяча из-за боковой линии в футболе?**

- А) мяч полностью пересек боковую линию по земле
- Б) мяч полностью пересек боковую линию по воздуху
- В) игрок, догоняя выходящий мяч, вышел за пределы поля
- Г) команда нарушила правило (вне игры)

**A10. К какой группе специфических методов физического воспитания относятся методы, предполагающие строго заданную программу движений и четко нормированные нагрузки?**

- А) игровой метод
- Б) методы строго регламентированного упражнения
- В) соревновательный метод
- Г) круговой метод

**A11. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) программа соревнований
- Б) правила соревнований
- В) положение о соревновании
- Г) календарь соревнований

**A12. В какой фазе гребка при плавании кролем на груди угол сгибания руки в локтевом суставе достигает максимума, примерно 90°?**

- А) фаза входа руки в воду (рука входит в воду и выпрямляется вперед)
- Б) фаза выхода руки из воды (рука появляется над водой у бедра)
- В) фаза проноса руки над водой (расслабленная рука с высоко поднятым локтем переносится вперед для нового гребка)
- Г) фаза подтягивания (в середине гребка, когда кисть находится под плечом или туловищем)

**A13. Каковы основные методические особенности последовательности обучения технике бега на короткие дистанции?**

- А) сразу начинать с обучения низкому старту с опорой на две руки
- Б) обучать высокому старту без опоры на руку, затем с опорой на руку, и только после этого переходить к низкому старту
- В) начинать с изучения финиширования, затем переходить к обучению высокому и низкому старту
- Г) при обучении необходимо сначала освоить технику бега по дистанции, и лишь затем переходить к изучению старта

**A14. Что считается ошибкой при выполнении подачи мяча в волейболе?**

- А) подача с расстояния более трех метров от лицевой линии площадки
- Б) наступание на лицевую линию площадки
- В) выполнение подачи ранее 8 секунд после свистка
- Г) выполнение подачи в прыжке

**A15. Соревнования по какому виду спорта проходили на Национальном олимпийском стадионе «Динамо» в городе Минске в рамках олимпийской программы Игр XXII Олимпиады в Москве в 1980 году?**

- А) легкая атлетика
- Б) гандбол
- В) футбол
- Г) хоккей на траве

**A16. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?**

- А) 5 выстрелов
- Б) 6 выстрелов
- В) 8 выстрелов
- Г) 4 выстрела

**A17. Каким образом следует удерживать снаряд в руке перед выполнением любых видов метаний для увеличения амплитуды движения?**

- А) снаряд удерживается ближе к основанию пальцев, что обеспечивает надежность хвата
- Б) снаряд удерживается таким образом, чтобы он находился ближе к концам пальцев метаемой руки
- В) способ удержания снаряда не влияет на дальность броска и выбирается исключительно из соображений удобства
- Г) снаряд должен быть зажат в кулаке для максимального напряжения мышц предплечья

**A18. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Б) степенью преодолеваемых при выполнении физических упражнений трудностей
- В) утомлением, возникающим в результате выполнения физических упражнений
- Г) частотой сердечных сокращений

**A19. С какого технического приема начинается обучение действиям игрока с мячом в волейболе?**

- А) подача мяча
- Б) передача мяча сверху двумя руками
- В) передача мяча снизу двумя руками
- Г) атакующий удар «по ходу»

**A20. Какая частота дыхания является наиболее целесообразной для юных пловцов при преодолении спринтерской дистанции 50 метров?**

- А) задержка дыхания на всей дистанции для повышения скорости
- Б) один вдох на каждом цикле движений
- В) произвольное дыхание по самочувствию
- Г) один вдох на два полных цикла движений

**A21. Какой способ выполнения передач мяча в баскетболе изучается первоначально?**

- А) передача мяча двумя руками
- Б) передача мяча одной рукой от плеча
- В) скрытая передача с отскоком от пола
- Г) передача мяча из-за спины

**A22. Какое упражнение в первую очередь развивает трехглавую мышцу плеча (трицепс)?**

- А) подтягивание широким хватом
- Б) разведение гантелей в стороны
- В) сгибание руг со штангой
- Г) французский жим

**A23. Выберите вид упражнения в гимнастике, которое относится к вращательным упражнениям?**

- А) шпагат
- Б) кувырок
- В) мост
- Г) поддержка

**A24. Что обязательно должно быть у участника соревнований по ориентированию спортивному для прохождения дистанции?**

- А) секундомер
- Б) компас
- В) смарт-часы
- Г) карта

**A25. Кто из перечисленных спортсменов в гребле на байдарке и каноэ является чемпионом Игр XXV Олимпиады 1992 года в Барселоне?**

- А) Дмитрий Довгалёнок
- Б) Андрей Богданович
- В) Александр Богданович
- Г) Александр Масейков

**A26. Как называется удар в бадминтоне, который выполняется открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории?**

- А) откидка
- Б) добивание
- В) сметание
- Г) толчок

**A27. Как называется линия шириной 2 см и длиной 2,74 см, проходящая вдоль продольной кромки стола, ограничивающая его игровую поверхность?**

- А) центральная линия стола
- Б) боковая линия стола
- В) задняя линия стола
- Г) концевая линия стола

**A28. Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся.....?**

- А) кувырок и кувырок вперед из стойки на руках
- Б) группировка и перекаты
- В) длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок назад
- Г) кувырок, перевороты, перевороты в сторону

**A29. Какое из перечисленных индивидуальных действий игрока без мяча в нападении в футболе не применяется?**

- А) открывание
- Б) отвлечение противника
- В) перехват
- Г) передвижение

**A30. С каких действий необходимо начинать обучение овладению тактическим мастерством в баскетболе?**

- А) с простых тактических действий
- Б) после овладения техникой нападения и защиты
- В) с теоретических знаний
- Г) со сложных тактических комбинаций

## БЛОК В

**В1. Установить соответствие между видом лыжных гонок и его общей характеристикой?**

<b>Вид лыжных гонок</b>	<b>Характеристика видов лыжных гонок</b>
1) Соревнования с раздельным стартом	А) гонки на короткие дистанции начинаются с квалификации, после квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах
2) Соревнования с масс-стартом	Б) все спортсмены стартуют одновременно
3) Гонки преследования	В) проводится с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая по 3 круга трассы каждый
4) Эстафеты	Г) спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности
5) Индивидуальный спринт	Д) соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Состоят из четырех этапов, могут проходить одним стилем или двумя стилями
6) Командный спринт	Е) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, другой свободным

**В2. Установить соответствие между белорусским спортсменом и количеством завоеванных им олимпийских медалей?**

<b>Имя, фамилия спортсмена</b>	<b>Количество медалей</b>
1) Екатерина Карстен	А) 10 медалей
2) Виталий Щербо	Б) 2 медали
3) Ксения Санкович	В) 1 медаль
4) Юлия Нестеренко	Г) 5 медалей
5) Дарья Домрачева	Д) 6 медалей
6) Роман Петрушенко	Е) 4 медали

**В3. Установите соответствие между различными видами силовых способностей и их характеристиками (определениями)?**

<b>Виды силовых способностей</b>	<b>Определение</b>
1) Взрывная сила	А) характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины
2) Силовая ловкость	Б) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
3) Стартовая сила	В) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины
4) Силовая выносливость	Г) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
5) Скоростно-силовые способности	Д) способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время
6) Силовые способности	Е) способность к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент

**В4. Установите соответствие между различными методами развития физических качеств и их характеристиками.**

<b>Методы развития физических качеств</b>	<b>Характеристика метода</b>
1) Метод максимальных усилий	А) применение изометрических напряжений различной величины (от 60 до 100% от максимума) продолжительностью от 2 до 12 с.
2) Метод круговой тренировки	Б) воспитание физических способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с утомлением
3) Метод статических усилий	В) выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения
4) «Ударный» метод	Г) создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью
5) Метод динамических усилий	Д) выполнение упражнений с преодолением максимального сопротивления
6) Игровой метод	Е) комплексное воздействие на различные мышечные группы путём последовательного выполнения упражнений на «станциях»

**В5. Соотнесите вид спорта с правилами этого вида спорта.**

<b>Вид спорта</b>	<b>Правила вида спорта</b>
1) Баскетбол	А) если игрок, выполняющий начальный удар, коснется мяча снова до того, как мяч коснется другого игрока, назначается свободный удар
2) Бадминтон	Б) при выполнении 7-метрового броска игроки команды соперника должны оставаться за линией свободных бросков и на расстоянии не менее 3-х метров от линии 7-метрового броска, пока мяч не покинет руку игрока, выполняющего бросок
3) Футбол	В) на ФИФА, Мировых и Официальных Соревнованиях должны использоваться пять мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей
4) Гандбол	Г) игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены
5) Настольный теннис	Д) розыгрыш переигрывается, если: при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу
6) Волейбол	Е) спортсмены подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков

### БЛОК С

**С1. В эстафете 4×100 м вольным стилем пловец второго этапа стартовал с тумбочки в тот момент, когда пловец первого этапа ещё не коснулся стенки бассейна. Должна ли команда быть дисквалифицирована?**

**С2. Судья сигнализирует об этом виде нарушения поднятием руки над головой. Он сохраняет руку поднятой, пока удар не будет выполнен. Как называется этот вид нарушения правил игры в футбол?**

**С3. Метод повторного упражнения с использованием неопределённых отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании.....?**

**С4. Завершающая фаза в метании, в которой происходит передача накопленной скорости снаряду и которая является главной для результативности называется.....?**

**С5. Как называется быстрый атакующий удар в бадминтоне, выполняемый над головой резким движением ракетки, при котором волан летит по нисходящей траектории и направляется вниз на половину соперника с высокой скоростью?**

**С6. В каком виде спорта была завоевана первая золотая олимпийская медаль в суверенной олимпийской истории Республики Беларусь?**

**С7. Назовите стиль лыжного хода, при котором лыжа в момент толчка ногой останавливается и прерывает скольжение по лыжне?**

**С8. Какие приемы относятся к технике нападения в волейболе?**

**С9. Для выявления победителя назначены послематчевые 7-метровые броски. Кто решает, в какие ворота будут исполняться броски?**

**С10. Технический прием (удар) в настольном теннисе, при котором мячу придается нижнее вращение называется.....?**

**С11. В каком виде спорта Евгений Тихонцов завоевал бронзовую медаль на Играх XXXIII Олимпиады в Париже в 2024 году??**

**С12. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях?**

**С13. По какой команде учителя, занимающиеся на уроке «Физическая культура и здоровье» встают в строй и принимают основную стойку?**

**С14. Александр Курлович, Леонид Тараненко, Андрей Арямнов – какой вид спорта объединяет этих спортсменов?**

**С15. Игровая ситуация в баскетболе: «Один или более игроков соперничающих команд удерживают одну или обе руки на мяче так крепко, что ни один из игроков не может установить контроль над ним без чрезмерно грубых действий» - это определяется судьями как.....?»**