

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 2025–2026 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Время выполнения всех заданий – 45 минут!

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. **Ответы с грамматическими ошибками засчитываются как неверные.**

Желаем успеха!

Задания

1. Как назывался четырёхлетний период времени у древних греков?

- а) олимпийский цикл;
- б) субпериод;
- в) олимпиада;
- г) квадрант.

2. В каком виде спорта (дисциплине) в соревновательной трассе присутствуют как подъёмы, так и спуски?

- а) лыжные гонки (спринт);
- б) горнолыжный спорт (слалом);
- в) лёгкая атлетика (марафонский бег);
- г) велосипедный спорт (трек).

3. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- а) строгой регламентацией;
- б) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- в) являются игрой;
- г) формируют эффект развития.

4. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- а) двадцатой;
- б) двадцать первой;
- в) двадцать второй;
- г) двадцать третьей.

5. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- а) одышка;
- б) перегрев;
- в) ожог;
- г) тепловой удар.

6. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- а) состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки;
- б) величиной воздействия физических упражнений на организм;
- в) возрастом ученика, количеством и временем тренировок;
- г) напряжением некоторых групп мышц.

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

8. Корригирующие упражнения – это физические упражнения, используемые для ...

- а) восстановления организма после больших нагрузок;
- б) повышения иммунитета;
- в) улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- г) исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата.

9. Тактическое действие в баскетболе, попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровой площадке.

- а) заслон;
- б) блокирование;
- в) перехват;
- г) прорыв.

10. В каких легкоатлетических видах изучают технику прохождения виража?

- а) бег на 400 метров;
- б) прыжок в высоту;
- в) метание молота;
- г) бег на 100 метров.

11. Сколько фаз полёта выделяют в опорном прыжке?

- а) одну;
- б) две;
- в) зависит от квалификации спортсмена;
- г) зависит от сложности прыжка.

12. В каком виде спорта необходимо преимущественное проявление двигательных координационных способностей?

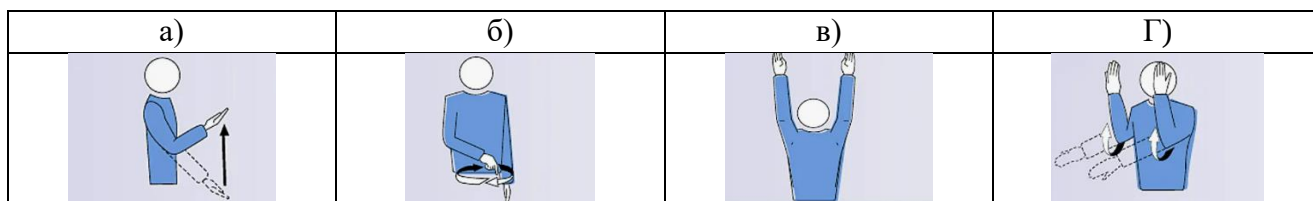
- а) бобслей;
- б) лыжные гонки;
- в) дартс;
- г) тяжёлая атлетика.

13. Какие основные причины дефицита витамина D в организме?

- а) недостаточная физическая подготовленность;
- б) недостаточная умственная нагрузка;

- в) недостаточное воздействие ультрафиолета;
- г) чрезмерные физические нагрузки.

14. Выберите жест волейбольного судьи, обозначающий мяч «За».



15. На тренировке спортсмен выполнил приседания со штангой. Всего было сделано 5 подходов. В каком подходе интенсивность нагрузки была самой высокой?

- а) 1-й подход: 20 повторений с весом 20 кг;
- б) 2-й подход: 15 повторений с весом 40 кг;
- в) 3-й подход: 10 повторений с весом 50 кг;
- г) 4-й подход: 8 повторений с весом 55 кг;
- д) 5-й подход: 5 повторений с весом 60 кг.

16. Из предложенного списка элементов выберите те, которые относятся к гимнастическим. Отметьте все позиции.

- а) подъём переворотом в упор;
- б) кувырок назад в упор стоя согнувшись;
- в) темповой переворот назад;
- г) махом одной, толчком другой, подъём переворотом в упор;
- д) махом одной толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд;
- е) оборот вперёд в упоре;
- ж) кульбит.

17. Выберите попеременные классические лыжные ходы. Отметьте все позиции.

- а) одношажный;
- б) двухшажный;
- в) четырёхшажный;
- г) бесшажный.

18. Какие методы строго регламентированного упражнения используются при обучении двигательным действиям? Отметьте все позиции.

- а) метод переменного упражнения;
- б) метод расчленённо-конструктивного упражнения;
- в) игровой метод;
- г) метод стандартного упражнения;

д) метод целостного упражнения;

е) соревновательный метод.

19. Компактный схематический рисунок, отображающий узнаваемые черты какого-либо вида спорта.

20. Российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира по спортивной гимнастике.

21. Вид спортивного и прикладного единоборства. Объединяет элементы классической борьбы, дзюдо, джиу-джитсу и народных видов единоборств.

22. Сопоставьте заслуги спортсменов с соответствующими фамилиями спортсменов.

1	Олимпийский чемпион по футболу. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч». Лучший вратарь советского и мирового футбола – в 207 матчах не пропустил ни одного гола	а	Лариса Латынина
2	Трёхкратная олимпийская чемпионка по фигурному катанию. В 1969–1980 годах не проиграла ни одних соревнований, в которых она участвовала с партнёрами. В 2014 году вместе с Владиславом Третьяком зажгла Олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпиады в Сочи	б	Любовь Баранова
3	Советская лыжница. Первая в истории советского спорта олимпийская чемпионка Олимпийских зимних игр	в	Лев Яшин
4	Участница трёх Олимпийских игр, девятикратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике. Абсолютная чемпионка мира 1958, 1962 г, Европы 1957, 1961 г.г. Лидер среди отечественных и российских спортсменов по количеству олимпийских побед	г	Владислав Третьяк
5	Четырёхкратный олимпийский чемпион по плаванию. Первый в истории спорта преодолел 1500 м быстрее 15 мин	д	Лидия Скобликова
6	Трёхкратный олимпийский чемпион по хоккею, вратарь. Знаменосец олимпийской команды СССР на Олимпийских зимних играх 1976 года. Первым из европейских хоккеистов был представлен в Зале хоккейной славы НХЛ	е	Нина Пономарёва
7	Двукратная олимпийская чемпионка по лёгкой атлетике, первая в истории СССР олимпийская чемпионка	ж	Владимир Сальников
8	Советская конькобежка, первая спортсменка, завоевавшая на Олимпийских зимних играх 6 золотых медалей, «королева коньков». В 1964 году выиграла все четыре дистанции на Олимпийских зимних играх, установив на трёх из них олимпийские рекорды. В том же году выиграла чемпионат мира, вновь победив на всех четырёх дистанциях	з	Ирина Роднина

23. Назовите виды спорта, изображённые на пиктограммах

1	2	3	4
			
5	6	7	8
			

24. Кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов (Футбол)

По горизонтали:

1. Техника, позволяющая игроку продвигаться по полю, обыгрывая соперников и удерживая мяч под контролем с помощью частых и точных касаний.
6. Команда, которая на бумаге значительно уступает более сильным соперникам перед началом конкретного матча или на турнире в целом.
7. 11-метровый удар - назначают за фол внутри штрафной соперника.
8. Турнир, проводимый по олимпийской системе, или символический главный приз в виде чаши или бокала, вручаемый победителю соревнования

По вертикали:

2. Обманное движение, позволяет обойти соперника без потери.
3. Победитель главного турнира страны, континента или планеты.
4. Нарушение правил, за которое существуют определённые санкции.
5. Самый результативный игрок команды.
9. Часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.

25. Задача

Спортсмен «А» выполняет упражнение жим штанги лёжа. Относительная интенсивность в этом упражнении составляет 70 % от максимального веса штанги.

Спортсмен «Б» выполняет упражнение жим штанги лёжа с весом на 18 % больше чем спортсмен «А». Повторный максимум в упражнении у спортсмена «Б» равняется 125 кг.

С каким весом выполняют упражнение спортсмены «А» и «Б»?

27. Кроссворд

