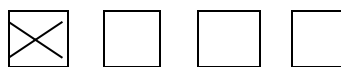


**Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
9-11 классы (2025/ 2026 учебный год)**

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: *«отметьте все позиции»*.

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Священное перемирие, объявляемое на Олимпийских играх в Древней Греции называлось

- а. элланодия;
- б. экехерия;
- в. олимпиония;
- г. палестрия.

2. Впервые бокс появился на Олимпийских играх:

- а. 1900 года;
- б. 1904 года;
- в. 1908 года;
- г. 1952 года.

3. Первым чернокожим Олимпийским чемпионом, представлявшим африканскую страну стал:

- а. Джон Бакстер Тейлор-младший;
- б. Абебе Бикила;
- в. Элиуд Кипчоге;
- г. Усейн Болт.

4. Впервые в России обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе:

- а. Я.А. Коменский;
- б. П.Ф. Лесгафт;
- в. Н.И. Крупская;
- г. В.И. Столяров.

5. В угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) измеряется физическое качество -

- а. сила;
- б. гибкость;
- в. быстрота;
- г. выносливость.

6. Тип двигательной активности, в которой ученик выполняет свои действия в соответствии с целями и сюжетом игры называется

- а. физкультурная деятельность;
- б. спортивно-игровая деятельность;
- в. физкультурно-игровая деятельность;
- г. прикладная деятельность.

7. В баскетболе в течение какого времени атакующая команда обязана совершить бросок по кольцу:

- а. 24 секунды;
- б. 36 секунд;
- в. 48 секунд;
- г. 52 секунды.

8. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется

- а. двигательными действиями;
- б. спортивной техникой;
- в. подвижной игрой;
- г. физическими упражнениями.

9. К торможениям в лыжных гонках относится способ:

- а. «плуг»;
- б. «борона»;
- в. «упором»;
- г. «лесенка».

(отметьте все позиции)

10. Женский биатлон впервые был включен в программу Олимпийских игр

- а. 1984 года;
- б. 1988 года;
- в. 1992 года;
- г. 1994 года.

11. Функциональная проба, выполняемая с задержкой дыхания на выдохе называется

- а. проба Генчи;
- б. проба Штанге;
- в. проба Купера;
- г. проба Руфье.

12. В мужском гимнастическом многоборье две попытки предоставляются на выполнение:

- а. упражнения на брусках;
- б. опорного прыжка;
- в. упражнения на перекладине;
- г. упражнения кольца.

13. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности это -

- а. усталость;
- б. утомление;
- в. перегрузка;
- г. перетренированность.

14. Отметьте существующие виды гибкости:

- а. активная;
- б. статическая;
- в. пассивная;
- г. динамическая.

(отметьте все позиции)

Задания в открытой форме

15. Способ применения физических упражнений называется_____.

16. Учащиеся с недостаточным физическим развитием, слабо физически подготовленные, не имеющих значительных отклонений в состоянии здоровья относятся к_____медицинской группе.

17. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела называется _____сила.

18. Способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил называется_____гибкость.

19. У начинающих для воспитания собственно-силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы величина отягощения берется в пределах _____% от максимума.

Задания на соотнесение понятий и определений

20. Определите соответствие термина, применяемого в гимнастике и его определения:

а. Шеренга	1. Строй, в котором ученики размещены в затылок друг другу.
б. Колонна	2. Расстояние между учащимися в глубину строя в колонне.
в. Интервал	3. Построение, в котором все его участники размещаются в одну линию, лицом в одну сторону.
г. Дистанция	4. Расстояние по фронту между занимающимися в шеренге.

21. Определите соответствие вида выносливости и его характеристики:

а. силовая	1. Обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника.
б. координационная	2. Способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.
в. скоростная	3. Характеризуется способностью длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.
г. общая	4. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий.

Задания процессуального или алгоритмического толка

22. Определите рекомендуемую последовательность овладения стойки на лопатках на уроках гимнастики:

- а. стойка на лопатках в соединении;
- б. стойка на лопатках с помощью;
- в. из упора присев перекат назад согнувшись, опереться ладонями о спину;
- г. стойка на лопатках без помощи;

Задания в форме, предполагающей перечисление

23. Соревнования по семиборью в легкой атлетике включают в себя _____.

24. Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей _____.

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

25. Определите название действия, выполняемого нападающим в гандболе, изображенное на рисунке



26. Задание-крестворд

1	2		3		4		

по горизонтали:

1. Состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

по вертикали:

2. Ряд спортивных игр, в которых участники метают дротики в круглую мишень.

3. Определённая упорядоченность движений в составе сложного физического упражнения, которая характеризуется сочетанием акцентированных фаз.

4. Конструкция, обычно прямоугольной формы, установленная на краю поля.

27. Задание-задача

При анализе урока физической культуры общей продолжительностью 40 минут были выявлены следующие данные: простой класса по вине учителя составил 3 минуты; общее время выполнения физических упражнений составило 31 минуту; объяснения, разъяснения составили 6 минут.

Рассчитайте общую и моторную плотность урока, данные округлите до десятых. Обоснуйте решение.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!