

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2025/26 УЧЕБНОМ ГОДУ

г. Иркутск

2025

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Девушки и юноши 9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Выбранные варианты записываются в бланк ответов. Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа. Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **1 балл**.

Б. Задания в открытой форме заключаются в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в **2,0 балла**, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ. Максимальная оценка за задание – **2,0 балла**.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Критерии и методика оценивания: каждый правильный ответ оценивается в **0,5-1,0 балл**, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с исправлениями и зачеркиваниями оценивается как неверный.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Критерии и методика оценивания: Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в **1-2 балла**, неправильное решение – в **0 баллов**. Ответ с исправлениями и зачеркиваниями оценивается как неверный.

Д. Задания, связанные с перечислениями

Критерии и методика оценивания: в заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5-1,0 балл** (квалифицированная оценка). Ответы с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в **1,0 балл**, неправильный – **0 баллов**. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Ж. Задание-кроссворд.

Критерии и методика оценивания: каждый правильный ответ при выполнении задания кроссворда оценивается в **1,0 балла**, неправильный ответ – в **0 баллов**. Ответы с ошибками в написании слов, зачеркиваниями

З. Задания-задачи.

Критерии и методика оценивания: Полный правильный ответ оценивается в **3-5 балла** (в зависимости от сложности задания), а также оценивается частично правильный ответ.

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. Контролируйте время выполнения задания

Желаем успеха!

Время выполнения работы – 45 минут

**Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный
ответ.**

**Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный
ответ.**

А.Задания в закрытой форме.

1.Кто из олимпийцев был родом из города Кротон?

а) Корибос; б) Астил; в) Леонидас; г) Диагор

2.В каком городе проходили Игры Олимпиады, на которых была представлена «Ода спорту» на конкурсе искусств?

А) в Афинах; б) в Париже; в) в Лондоне; в) в Стокгольме

3.Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?

а) пятиборье; б) бег на одну стадию; в) бег на выдержку (выносливость); г) кулачный бой с борьбой.

4.Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

а) нагрузка; б) закаливание; в) гигиена; г) массаж.

5. Что не является нарушением при подаче мяча в волейболе?

а) мяч касается игрока подающей команды; б) мяч касается сетки; в) мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки г) все перечисленное является нарушением.

6. Величина ЖЕЛ измеряется в:

а) сантиметрах; б) килограммах; в) литрах; г) джоулях.

7. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:

а) двигательная координация; б) нервная координация;
в) координационные способности. г) мышечная координация

8. Здоровье человека – это.....

а) отсутствие болезней и физических дефектов;
б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
в) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.
г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

9. Что относится к воспитательным задачам физического воспитания?

а) воспитание физических качеств и развитие физических способностей;
б) повышение работоспособности и овладение специальными физкультурно-спортивными знаниями;
в) повышение уровня здоровья и воспитание качеств личности.
г) воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

10. Вы находитесь на трибунах стадиона в районе финиша и засекаете время участников соревнований в беге на 200 м. В какой момент вы нажимаете на кнопку запуска отсчета времени?

а). в момент, когда участники забега начали движение; б) в момент, когда увидели вспышку (дымок) от выстрела стартового пистолета; в.) в момент, когда слышали звук выстрела стартового пистолета

11.Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении:

- а) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- б) растереть, намазать йодом, наложить повязку
- в) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- г) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье;

12.Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 49.00 мин:

- а.)23.00; б.)36.00; в.)46.30; г 75.00.

13.Теоретико-методический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школе включает...

- а.) ...фундаментальные знания общетеоретического характера. б). ...инструктивно-методические знания. в.) ...знания о правилах выполнения двигательных действий. г). Все перечисленное.

14.Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а.) ...челночный бег. б). ...прыжки через скакалку. в). ...упражнения «на равновесие». г). ...подвижные игры.

15.Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а.) ...координации движений. б.) ...техники движений в.) ...скоростной силы. г.)...быстроты реакции.

**Б. Задания в открытой форме заключаются в дополнении
основы утверждения собственной формулировкой его
завершения.**

16. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется (ответ запишите в бланк ответов)

17. Зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединенных в функциональный комплекс, называется ... (ответ запишите в бланк ответов)

18. Назовите фамилию семикратного олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике, прошедшего через 17 фашистских концлагерей и выжившего в Бухенвальде.

19. Главной причиной нарушения осанки является... (ответ запишите в бланк ответов)

20. Под физическим качеством «гибкость» понимают....(ответ запишите в бланк ответов)

21. В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1	ациклические	А	биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2	циклические	Б	борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол

З	смешанные	В	бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт
----------	-----------	----------	--

22.Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Установите последовательность для составления комплекса ОРУ

- 1.Упражнения силового характера
- 2.Упражнения для шеи и рук
- 3.Упражнения для ног
- 4.Упражнения для туловища
 - а. 1, 2, 3, 4
 - б. 2, 3, 1, 4
 - в. 2, 4, 3, 1
 - г. 4, 3, 2, 1

23.Д. Задания, связанные с перечислениями

Перечислите все основные характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

24.Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

Заполните в бланке ответов, что обозначает действия судьи в баскетболе.

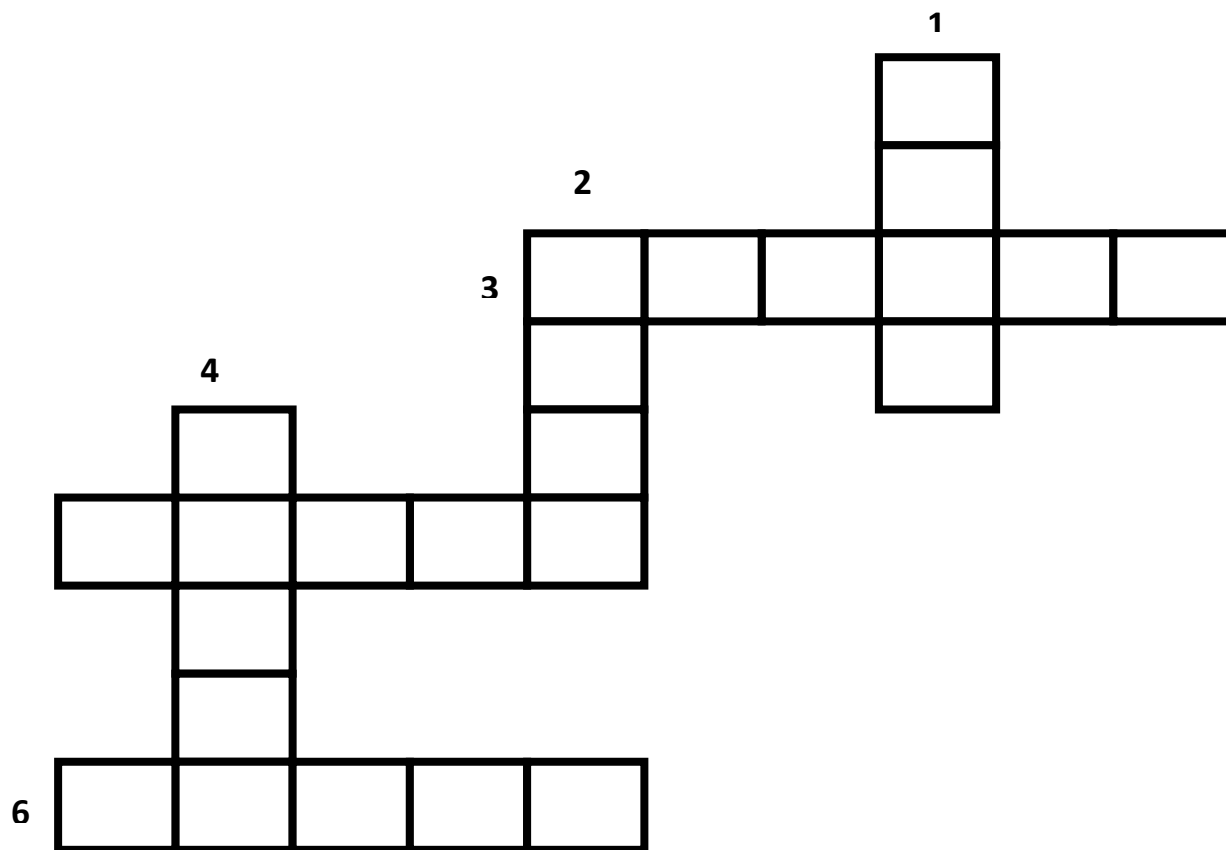


25.Ж. Задание-кроссворд

Решите кроссворд. Ответ запишите в бланк ответов.

По вертикали. 1. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по диагонали, на которой она стоит. 2. Шахматная фигура с правом хода на одно из полей, ближайших к тому, на котором она стоит, но не на той же самой горизонтали, вертикали или диагонали. 4. Шахматная фигура с правом хода вперед на свободное поле, расположенное непосредственно перед ней на той же самой вертикали, за исключением первоначального хода или взятия фигуры.

По горизонтали. 3. Шахматная фигура с правом хода на одно из свободных смежных полей, которое не находится под ударом фигур соперника, а также на рокировку. 5. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали, горизонтали или диагонали, на которых она стоит. 6. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали или горизонтали, на которых она стоит.



26.3. Задания-задачи.

Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги?

Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.