

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/2026 учебный год
9-11 класс

Время выполнения – 40 минут

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в группы:

- А. Задания в закрытой форме, т.е. с предложенными вариантами ответов.***
При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений.
- Б. Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов.***
При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.
- В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений), т.е. соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям.***
- Г. Задания процессуального или алгоритмического толка, т.е. последовательность действий.***
- Д. Задания в форме, предполагающий перечисление известных фактов, характеристик и т.п., т.е. задания, связанные с перечислениями или описаниями.***
- Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.***
- Ж. Задания- кроссворды.***
- З. Задания-задачи.***

Будьте внимательны! Старайтесь избегать исправлений!
При допущенном исправлении должно быть четко понятно, какой ответ
Вы считаете верным

Теоретико-методическое испытание

А. Задания в закрытой форме

- 1. Какой вид спорта считается старейшим олимпийским видом?**
 - а) фехтование
 - б) бокс
 - в) бег
 - г) стрельба

- 2. Какой термин используется для обозначения тренировки сердечно-сосудистой системы организма?**
 - а) кардионагрузка
 - б) силовая нагрузка
 - в) гибкость
 - г) координационная способность

- 3. Что относится к внутренним мотивам занятия спортом?**
 - а) признание окружающих и материальное вознаграждение
 - б) возможность путешествовать и посещать соревнования
 - в) получение удовольствия от движения и самосовершенствование
 - г) привычка заниматься спортом, навязанная родителями

- 4. В каком городе пройдут Летние Олимпийские игры 2028 года?**
 - а) Лос-Анджелес
 - б) Токио
 - в) Милан
 - г) Париж

- 5. Какое из контрольных упражнений не входит в нормы ГТО?**
 - а) метание мяча
 - б) толкание ядра
 - в) рывок гири
 - г) метание гранаты

- 6. Разновидностью какой спортивной игры является «стритбол»?**
- а) баскетбол
 - б) волейбол
 - в) гандбол
 - г) регби
- 7. С какими нарушениями здоровья можно участвовать в паралимпийских играх?**
- а) с нарушениями опорно-двигательного аппарата
 - б) с нарушениями зрения
 - в) с нарушениями интеллекта
 - г) с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями зрения, с нарушениями интеллекта
- 8. «Стиплчез» – это второе название:**
- а) барьерного бега
 - б) бега с препятствиями
 - в) эстафетного бега
 - г) бега на средние и длинные дистанции
- 9. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество**
- а) углеводов
 - б) жиров
 - в) витаминов
 - г) белков
- 10. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?**
- а) вис
 - б) вис стоя
 - в) основная стойка
 - г) упор стоя
- 11. Укажите причины, способствующие появлению избыточного веса**
Отметьте все позиции!
- а) неправильное питание;
 - б) малоподвижный образ жизни;
 - в) наследственность;
 - г) нарушение обмена веществ
- 12. Что из перечисленного относится к слагаемым здорового образа жизни человека?**
Отметьте все позиции!
- а) закаливание
 - б) наследственность
 - в) отказ от вредных привычек
 - г) медицинское обслуживание

Б. Задания в открытой форме

13. Игровой вид спорта, смысл которого сводится к набору очков при попадании дротиков в специальную мишень. В ответ запишите только одно слово в именительном падеже.
14. Процесс приспособления организма к внешним условиям или изменениям, происходящим в самом организме, определяется как.....
15. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется.....
16. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется
17. В каком году Николай Панин-Коломенкин завоевал золотую олимпийскую медаль в фигурном катании? В ответ запишите число.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений)

18. Установите соответствие между системами упражнений и их характеристикой

№/п Виды спорта	Их характеристика
1. Шейпинг	А комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц
2. Ациклические упражнения	Б упражнения характеризуются многократным повторением стереотипных циклов движений
3. Калланетика	В комплекс гимнастических упражнений, позволяющих откорректировать фигуру, избавить от лишних килограммов и придать телу красивые рельефные очертания
4. Аэробика	Г система гимнастических упражнений низкой интенсивности, которая прорабатывает все группы мышц – даже те, которые часто остаются «в пролете» на других тренировках
5. Циклические упражнения	Д упражнения характеризуются резким изменением характера двигательной активности, на протяжении выполнения упражнения
6. Стретчинг	Е комплекс физических упражнений, вид циклической нагрузки средней интенсивности, позволяющий достичь и достаточно длительное время поддерживать определённую частоту пульса

19. Установите соответствие между терминами и видами спорта.

Волейбол	Пробежка
Баскетбол	Подача
	Разыгрывающий
	Партия
	Штрафной бросок
	Либеро

20. Распределите показатели по группам

Показатели телосложения	Показатели пассивной гибкости
Показатели развития физических качеств	Жизненная ёмкость лёгких
Показатели здоровья	Силовой индекс/кистевая динамометрия
	Осанка
	Показатели скоростно-силовых способностей
	Компоненты массы тела

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка

21. Укажите последовательность выполнения упражнений при изучении техники ведения баскетбольного мяча.

- а) ведение мяча на месте
- б) ведение мяча с последующим броском в кольцо
- в) ведение мяча в движении с изменением направления
- г) ведение мяча в движении

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.

22. Символом Олимпийских игр является эмблема — пять переплетённых колец. Запишите в бланк ответа цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем рядах.

23. Укажите, в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры

- 1. Упражнения на выносливость
- 2. Силовые упражнения
- 3. Упражнения на гибкость
- 4. Скоростные упражнения
- 5. Упражнения на координацию

***Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями
двигательных действий***

24. Напишите название шахматных фигур, изображённых на рисунке.



1

2

3

Ж. Задания-кроссворды

25. Кроссворд «Виды спорта»

По горизонтали

1. Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Бывает атлетическая, гигиеническая, эстетическая и др.
2. Игра в мяч с клюшками, цель которой — прогнать мяч по дорожкам и лункам, попав в каждую из них меньшим числом ударов.
3. Корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий
4. Спуск с горы на специальных санях по трассе в виде ледяного желоба.
5. Лыжный вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл.
6. Командный вид спорта с контактными элементами, целью которого является преодоление ворот соперника или занесение мяча в зачетную зону противника. В отличие от футбола, игрокам разрешено касаться мяча руками

По вертикали

7. Вид спорта, где игроки соревнуются, используя кий и шары на специальном столе.
8. Соревнования по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности и высоты на лошади.
9. Вид спорта, в котором стандартная олимпийская дистанция — плавание на 1500 м, велогонка 40 км, бег 10 км.
10. Вид спорта Михаила Вековищева — российский (калужский) спортсмен, серебряный призер Олимпийских игр 2020 года, многократный призёр чемпионатов мира и неоднократный чемпион Европы в эстафете, двукратный чемпион мира. Заслуженный мастер спорта России.
11. Командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

12. Спортивная игра с мячом, разновидность бейсбола на площадке меньших размеров. Мяч для игры напоминает по размерам грейпфрут и имеет более низкую скорость в полёте.

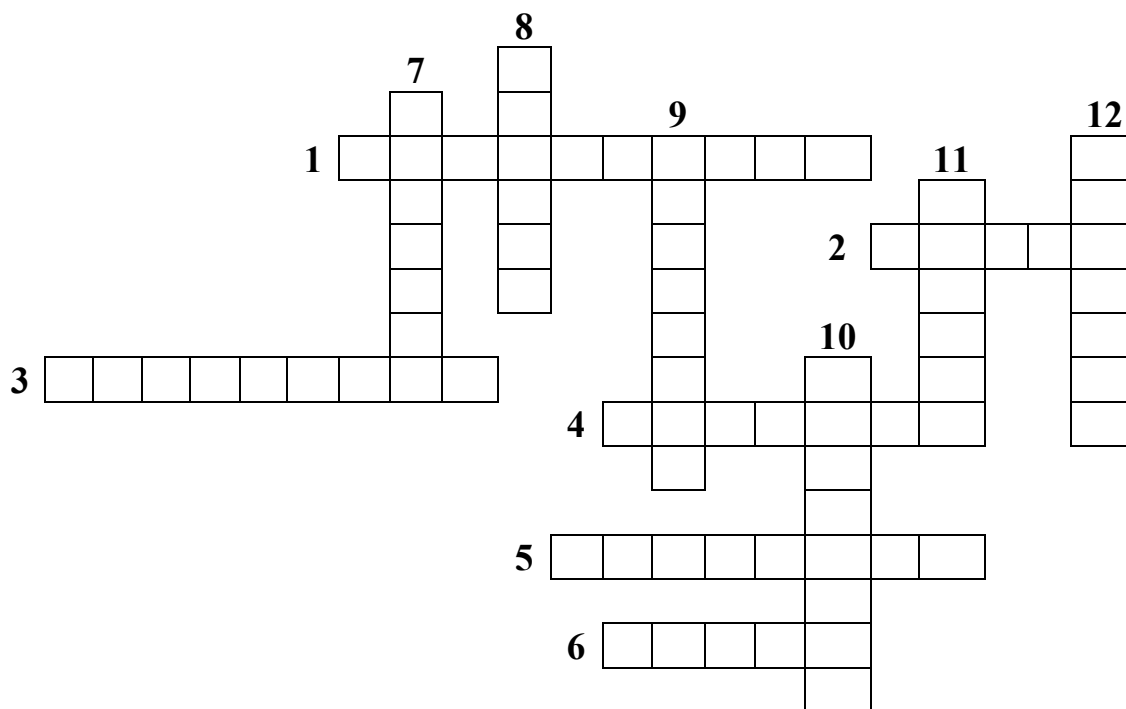
3. Задания-задачи

26. Представьте, что Вы стали олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша _____, Россия – любимая наша _____.
 _____ Могучая _____, великая _____ Твоё _____
 _____ на все времена! Славься, _____ наше
 свободное, Братских народов _____ вековой, Предками данная
 _____ народная! Славься, _____! Мы гордимся тобой!

Ж. Задание-кроссворд

25.



Спасибо за участие, Вы выполнили задание