

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2025/26 учебный год

9-11 класс

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

Задания объединены в 5 групп:

I. Задания с выбором одного правильного ответа/ нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве единственного правильного ответа.

Задания, в которых более одного правильного ответа отмечены фразой «отметьте все позиции».

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на перечисление. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

IV. Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

V. Кроссворд. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап 2025/26 учебный год
9-11 класс

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

1. В Древней Греции слово «Олимпиада» означало

- а) период между Олимпийскими играми в 1417 дней
- б) торжественное открытие соревнований в Олимпии
- в) священное Олимпийское перемирие
- г) все вышеперечисленное

2. Анализируя систему подготовки участников Олимпийских игр античной Греции современные авторы выявляют следующие атрибуты современной системы спортивной подготовки. (отметьте все позиции)

- а) совершенствование спортивного инвентаря (копье, диск, колесницы, перчатки для кулачного боя и др.)
- б) обязательное рациональное построение подготовки в течение десяти месяцев, предшествовавших Играм
- в) целенаправленная 30-дневная подготовка перед Олимпийскими играми непосредственно в Олимпии
- г) разнообразные вспомогательные средства, повышающие эффективность подготовки атлетов (отягощения для развития силы, мешки для тренировки в кулачном бою, гири для тренировки в прыжках и др.);

3. Историческими вехами в истории зимних Олимпийских игр для спорта нашей Родины принято считать ... (отметьте все позиции)

- а) золотую Олимпийскую медаль (фигурное катание, Н. Панин-Коломенкин, Лондон, 1908)
- б) участие сборной СССР в зимних Олимпийских играх, Кортина Д'Ампеццо, 1956
- в) золотую Олимпийскую медаль (лыжные гонки, Л. Баранова (Козырева), 1956)
- г) проведение XXII Олимпийских игр в Сочи, 2014

4. Спортивный массаж это и средство восстановления и средство подготовки к старту. Чем предстартовый тонизирующий массаж отличается от восстановительного?

- а) более высоким темпом движений
- б) более активным применением ударных приемов
- в) меньшей длительностью проведения
- г) все перечисленное верно

5. Проведение «заминки» (специальной дополнительной нагрузки низкой интенсивности) после интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузок направлено на (отметить все позиции)

- а) восстановление ЧСС и дыхания
- б) расщепление накопленного в мышцах лактата
- в) совершенствованию техники движений на фоне утомления
- г) обеспечение более полного восстановления к следующей тренировке/старту

6. Проведение разминки заметно повышает температуру работающих мышц. Поэтому разминку ещё называют разогреванием. Кроме того, разминка:

- а) усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
- б) повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
- в) оказывает положительное влияние на терморегуляцию
- г) все ответы верны

7. Изометрические (статические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании...

- а. собственно-силовых способностей
- б. скоростных способностей
- в. скоростно-силовых способностей
- г. общей выносливости

8. Дневник физкультурника/дневник тренировок должен включать (Отметьте все позиции)

- а) объем и интенсивность тренировочной нагрузки (количество выполненных упражнений)
- б) методы тренировки
- в) характер отдыха (при использовании прерывных методов)
- г) показатели реакции на нагрузку и показатели восстановления

9. К объективным показателям реакции на нагрузку и восстановления после тренировки не относится

- а) ЧСС покоя
- б) максимальная ЧСС
- в) уровень утомления
- г) вес тела и его компонентов (жировой, мышечной массы)

10. Предметом обучения в физическом воспитании не могут быть

- а) правила по технике безопасности
- б) физические качества
- в) техника двигательных действий
- г) знания в области физической культуры

11. Сколько футболистов в соответствии с Правилами может находиться на поле во время игры

- а) 11
- б) 10 полевых игроков и вратарь
- в) 22
- г) не более 22

12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) внеурочные формы физической культуры – это продолжение учебного процесса по данной дисциплине;
- б) основная задача физической культуры – оптимизации работоспособности организма;
- в) урок физической культуры, как правило, состоит из вводной, основной и заключительной части;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

13. Что из перечисленного не является круговой тренировкой ... (отметить все позиции)

- а) непрерывный бег по дорожке стадиона или манежа
- б) повторный бег на 1 круг с дозированным отдыхом
- в) серийно-интервальное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц
- г) непрерывное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

14. Непрерывные равномерные нагрузки умеренной интенсивности (бег, передвижение на лыжах или велосипеде, гребля при ЧСС 130–150 уд/мин.) направлены на

- а) развитие общей выносливости;
- б) развитие специальной выносливости;
- в) повышение иммунитета к заболеваниям;
- г) все варианты не верны.

15. Эти команды не звучат на старте соревнований по бегу на средние и длинные дистанции (отметьте все позиции) ...

- а) приготовится!
- б) на старт!
- в) внимание!
- г) марш!

16. В этих видах легкой атлетики длина дистанции не должна превышать длину дорожки на которой проводятся соревнования (отметить все позиции)

- а) бег с препятствиями
- б) спринтерский бег
- в) эстафетный бег
- г) бег с барьерами

17. Силовые упражнения в самостоятельных занятиях физической культурой наиболее эффективны ... (Отметьте все позиции)

- а) после разминки или неопределенной аэробной нагрузки
- б) во время утренней зарядки
- в) вечером за 1 час до сна
- г) за 1-2 часа до обеда или через 2-4 часа после обеда

II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

18. Приобретенная сила сохраняется дольше, если рост силы вызван увеличением _____.

(два слова)

19. Основными компонентами массы тела человека являются _____, _____ и _____ ткани.

20. В профилактике избыточной массы тела важны не только интенсивность и продолжительность, но и _____ проведения занятий.

III. Задания на перечисление

21. Впишите в бланк ответа известные Вам способы выполнения упражнений (смены положений) в гимнастике

22. Впишите в бланк ответа известные Вам способы выполнения прыжка в высоту

IV. Задания на выбор соответствий

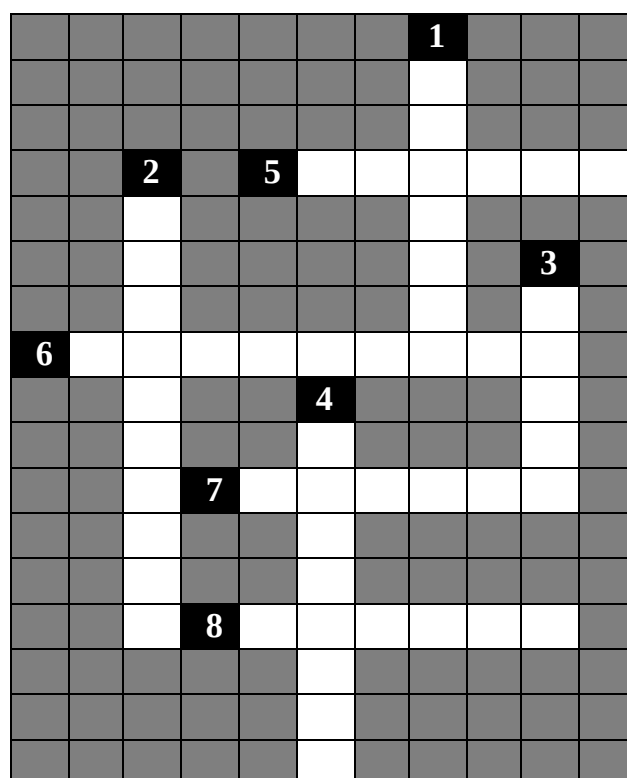
23. Известные исторические даты российского и советского Олимпийского движения появились в разное время. Найдите все соответствия

1. Создание Российского олимпийского комитета	а. 1894
2. Участие в Олимпиаде команды олимпийского комитета России	б. 1908
3. Избрание в состав МОК на Олимпийском Конгрессе	в. 1911
4. Первая золотая медаль российского спортсмена	г. 1912
5. Проведение в стране Олимпийских игр	д. 1980
6. Проведение в стране зимних Олимпийских игр	е. 2014

24. Сопоставьте спортивные специализации с теми игровыми видами спорта где они встречаются

Вид спорта	спортивная специализация
1. футбол	а) либеро
2. баскетбол	б) линейный
3. хоккей	в) центровой
4. волейбол	г) полузащитник
5. гандбол	д) тафгай

25. Задание-кроссворд



По вертикали

1. спортивное сооружение
2. способ прыжка в высоту
3. точка начала дистанции, а также время начала прохождения дистанции и команда для начала прохождения дистанции
4. тренировочный бой или схватка в единоборствах

По горизонтали

5. указатель преодолеваемой высоты в прыжках, а также название статического упражнения
6. вид официальных соревнований
7. соревнования на короткой дистанции
8. гимнастический снаряд