

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ТУРА
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

9-11 КЛАССЫ

Рязань 2025

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Муниципальный этап 2025/2026 уч. год
9-11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

А. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Первый председатель Российского олимпийского комитета, созданного в 1911 году...

- а ...А.Д. Бутовский**
- б ...Николай II**
- в ...В.И. Срезневский**
- г ...А.В. Луначарский**

2. Единственная советская и российская спортсменка, которая стала олимпийской чемпионкой по биатлону и по лыжным гонкам...

- а ...Светлана Ишмуратова**
- б ...Галина Куклева**
- в ...Анфиса Резцова**
- г ...Ольга Пылева**

3. С какой системой организма, в первую очередь, связано развитие физического качества быстрота...

- а ...сердечно-сосудистой**
- б ...центральной нервной**
- в ...дыхательной**
- г ...выделительной**

4. В каком городе находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)...

- а ...Лозанна, Швейцария**
- б ...Афины, Греция**
- в ...Париж, Франция**
- г ...Москва, Россия**

5. В каком виде спорта была завоевана первая российская золотая олимпийская медаль современных Олимпийских игр (1908 г. – Лондон)...

- а ...борьба классическая**
- б ...лыжные гонки**

- в ...фигурное катание
- г ...легкая атлетика

6. Двигательные действия, которые могут использоваться человеком непосредственно в его повседневной или профессиональной деятельности, называются....

- а ...физические упражнения
- б ...прикладные упражнения
- в ...профессионально-ориентированные упражнения
- г ...повседневные упражнения

7. Самая титулованная советская фигуристка в истории парного катания...

- а ...Татьяна Навка
- б ...Ирина Роднина
- в ...Татьяна Тотьмянина
- г ...Ксения Столбова

8. Какой предмет используется для занятий «BOSU»...

- а ...резиновая лента
- б ...целый мяч из резины
- в ...балансирующая платформа в виде полусферы
- г ...занятия проводятся без предмета

9. Открытый, закрытый, полный, частичный.... Какой вид травмы характеризуют данные определения...

- а ...ушиб
- б ...вывих
- в ...ожог
- г ...перелом

10. Поддерживающий режим физических нагрузок для школьников находится в пределах частоты сердечных сокращений (ЧСС)...

- а ...121-140 уд/мин
- б ...141-160 уд/мин
- в ...161-170 уд/мин
- г ...171-180 уд/мин

11. В подростковый период чрезмерные силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а ...веса
- б ...роста
- в ...мышечной массы
- г ...функциональных возможностей дыхательной системы

12. В какой последовательности происходит обучение двигательному действию...

а ...формирование представления, двигательное умение, двигательный навык

б ...двигательное умение, формирование представления, двигательный навык

в ...двигательное умение, двигательный навык

г ...все варианты верные, последовательность зависит от конкретного двигательного действия

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения, способствующие... Отметьте все позиции

а ...повышению скорости движений

б ...снижению веса

в ...увеличению мышечной массы

г ...развитию координационных способностей

14. Какие витамины являются жирорастворимыми... Отметьте все позиции

а ...А

б ...С

в ...В12

г ...Д

15. Выберите из предлагаемого списка способы прыжка в высоту с разбега... Отметьте все позиции

а ...согнув ноги

б ...перекидной

в ...фосбери-флоп

г ...прогнувшись

Б. Задания в открытой форме

В бланк ответа запишите пропущенное слово

16. Перед открытием Олимпийских игр все участники давали клятву: «Я честно и готовился и буду честно соревноваться со своими соперниками!»

17. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называется

18. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, заключающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется

19. Уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено на условиях и результате действия, называется...

20. Величина мышечной работы, которую выполняет человек, называется...

В. Задания на установление соответствия

21. Укажите соответствие между жестами судей в баскетболе с ситуациями в процессе игры

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Ситуация во время игры	Жест судьи
1. Остановка часов для фола (вместе со свистком)	А. Касание пальцами плеча 
2. Нарушение правила 24-х секунд	Б. Ладонь и палец, образуют букву 'Т' 
3. Затребованный перерыв	В. Ладонь направлена, на нарушителя 

4. Одно очко	Г. Опустить кисть 
---------------------	--

22. Установите соответствие между событием (действием) и фамилией с именем – участником события (действия).

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1	Автор музыки песни на церемонии закрытия	А	Евгений Плющенко
2	Самый титулованный фигурист-одиночник	Б	Александр Попов
3	Самый титулованный российский пловец	В	Виталий Смирнов
4	Знаменосец сборной России на закрытии зимних Олимпийских игр 2022 года	Г	Александр Большунов
5	Первый почетный президент Олимпийского комитета России	Д	Александра Пахмутова

Г. Задание процессуального или алгоритмического толка

23. Укажите последовательность действия волейболиста при подаче мяча.

Ответ цифрами запишите в бланк ответа.

- 1.подготовить мяч для удара;
- 2.занять позицию;
- 3.подбросить мяч;
- 4.ударить по мячу;
- 5.размахнуться.

Д. Задания, связанные с перечислениями

24. Сколько золотых, серебряных и бронзовых медалей завоевали российские спортсмены на играх XXXII Олимпиады?

Золотых _____, серебряных _____, бронзовых _____

25. Перечислите олимпийские технические (прыжковые) виды легкой атлетики _____

Е. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями

26. Определите виды спорта по клюшкам, которые в них используются. Ответ словами напишите в бланк ответа напротив соответствующей буквы.

			
А	Б	В	Г

Ж. Задание-кроссворд

27. Решите кроссворд.

По горизонтали:

1. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями называется физическая

4. Собственно соревновательная деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности ...

7. Движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания называются физические

8. Органическая часть культуры общества и личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации физического состояния и развития называется физическая

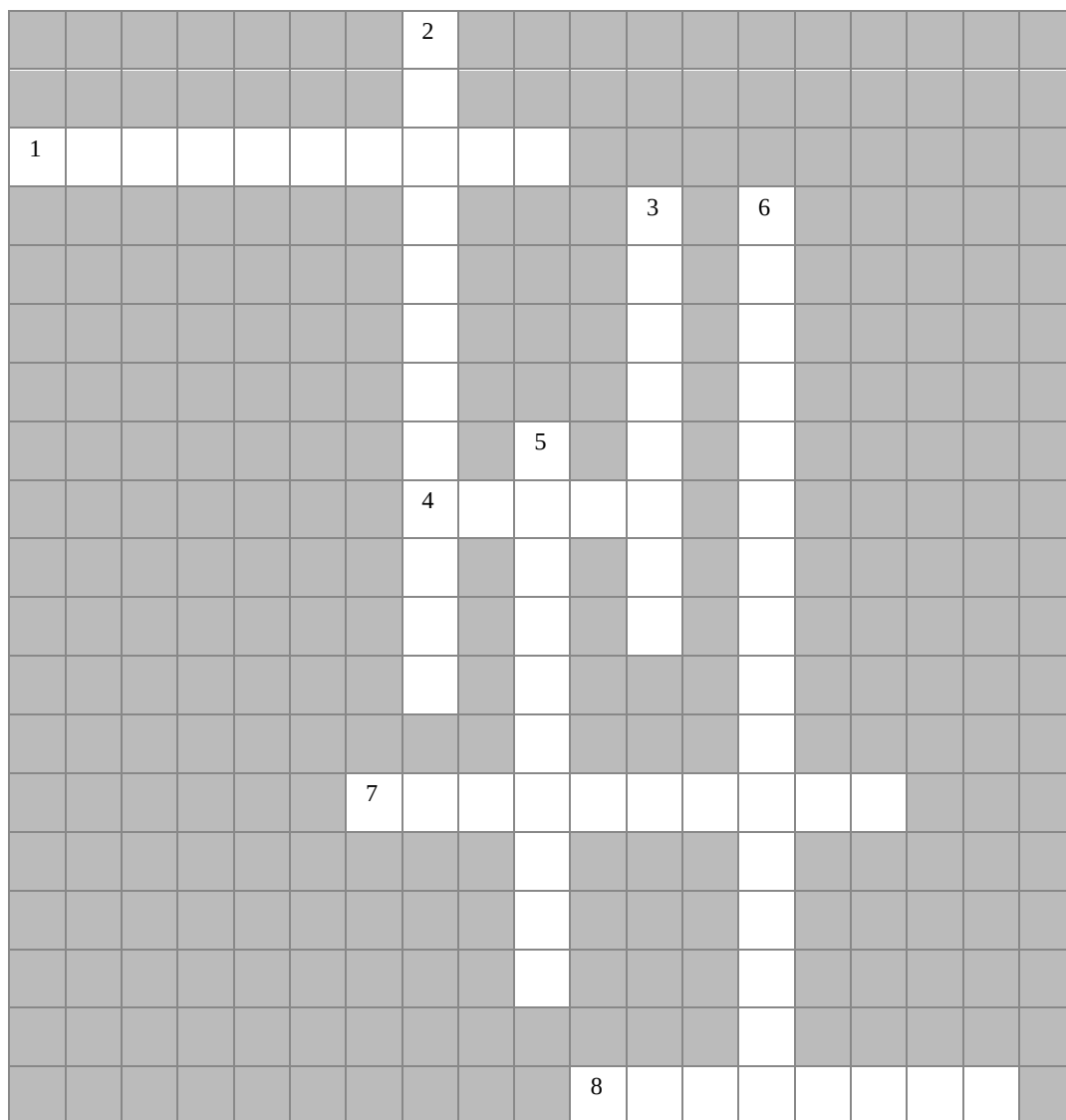
По вертикали:

2. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующих требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека называется физическое....

3. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма называется физическое

5. Вид воспитания, направленный на обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управление развитием) физических качеств человека называется физическое

6. Результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека называется физическая



3. Задание-задача

28. Решите задачу.

В результате хронометража урока эксперт определил, что время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу), составило 27 минут, а время, затраченное на организацию деятельности учащихся, объяснение, показ (время активной не двигательной деятельности (Тад), составило 18 минут.

Запишите формулу и рассчитайте моторную плотность (МП) урока. Формулу, расчеты и ответ запишите в бланке ответов.