

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Муниципальный этап 2025-26 уч. г.

9-11 класс

А. Задания в закрытой форме

1. Древнерусская народная игра с мячом руками и ногами с элементами единоборства называется ...

- а. кила;
- б. городки;
- в. шалыга;
- г. салки;
- д. горелки.

2. Упражнения, приближённо воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение называются ...

- а. имитационными;
- б. подводящими;
- в. корректирующими;
- г. общеразвивающими.

3. Метод, при котором упражнение или физическая активность выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью ...

- а. повторный;
- б. переменный;
- в. равномерный;
- г. соревновательный;
- д. наглядный.

4. Под закаливанием понимается...

- а. купание в холодной воде и хождение босиком;

- б. приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г. укрепление здоровья.

5. Во время болезни спортсмену нужно принять лекарство по назначению врача, что он должен сделать?

- а. ничего не делать, просто принять лекарство, ведь лекарство назначил врач;
- б. проверить, не содержит ли лекарство запрещенные вещества, и при необходимости запросить разрешение на терапевтическое использование;
- в. посоветоваться с товарищами по спортивной команде;
- г. посоветоваться с родителями, родители плохого не посоветуют.

6. Какая функциональная проба выполняется по следующему алгоритму? «Испытуемый в положении стоя подсчитывает пульс за 10 с и умножает полученный результат на 6. Затем переходит из положения стоя в положение лежа и вновь подсчитывает пульс. На основе разницы пульса в положении стоя и лежа делается оценка процессов регуляции сердечной деятельности».

- а. Клиностатическая проба;
- б. Ортостатическая проба;
- в. Проба Генчи;
- г. Проба Штанге.

7. Официальный девиз Олимпийских игр звучит как ...

- а. «В движении — жизнь, в спорте — вечность!»
- б. «О спорт – ты мир!»;
- в. «Быстрее выше сильнее – вместе!»;
- г. «Быстрее, выше, сильнее!».

8. Специальная олимпиада проводится для людей:

- а. с поражением опорно-двигательного аппарата;
- б. глухих и слабослышащих;
- в. слепых и слабовидящих;
- г. с интеллектуальными нарушениями;
- д. пожилых.

9. Выберите упражнения для преимущественного развития общей выносливости:

- 1. поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 2. сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине;
- 3. ходьба на лыжах;
- 4. плавание;
- 5. планка в упоре лежа на предплечьях;
- 6. скандинавская ходьба.

10. Какие из представленных определений сформулированы верно?

Выбери все позиции.

- а. физическое совершенство — это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б. физическое совершенство — это степень оптимального развития физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающая высокую работоспособность и способность успешно справляться с различными задачами, предъявляемыми жизнью и профессиональной деятельностью

- в. физическое совершенство — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г. физическое совершенство – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- д. физическое совершенство — это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

11. При описании техники цикла лыжного хода, ноги спортсмена, выполняющие определенные функции называют... Выбери все позиции.

1. передняя;
2. маховая;
3. задняя;
4. толчковая;
5. подъемная;
6. опорная;
7. отталкивающая;
8. безопорная.

12. Выберите способы поворотов на лыжах в движении

1. прыжком
2. переступанием
3. боком
4. плугом
5. винтом
6. на параллельных лыжах
7. упором

13. Укажите характерные признаки двигательного умения. Выбери все позиции.

1. Сознательный контроль за действием «основных опорных точек».
2. Устойчивость к воздействию сбивающих факторов.
3. Автоматизм двигательного действия.
4. Низкая стабильность выполнения.
5. Неустойчивость к воздействию сбивающих факторов.
6. Высокая стабильность выполнения двигательного действия.

Б. Задания в открытой форме

14. В беге на средние и длинные дистанции в легкой атлетике кратковременное, резкое увеличение скорости бега, используемое спортсменом для достижения тактического преимущества, обгона соперника или успешного завершения дистанции называется ...

15. 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 ...

16. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как ...

17. ... система розыгрыша — это такой формат спортивных соревнований, при котором каждый участник (команда, игрок) играет с каждым другим участником турнира.

18. Искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад называется ...

19. ... — это способность человека выполнять двигательное действие автоматически, то есть без значительного контроля сознания за его техникой.

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

20. Установите соответствие между спортивно-оздоровительной системой и ее определением. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

1	кросс-фит	А	система физических упражнений, направленная на укрепление мышц кора, улучшение гибкости, осанки, баланса и координации движений, с акцентом на контроль и точность выполнения
2	пилатес	Б	процесс изменения и развития мускулатуры тела посредством силовых тренировок, питания и отдыха, направленный на достижение гипертрофии (увеличения объема) мышц и создание эстетически пропорционального телосложения
3	стретчинг	В	комплексная система физической подготовки, сочетающая в себе элементы тяжелой атлетики, гимнастики, плиометрики и кардио-упражнений, направленная на развитие общей физической подготовки и функциональности организма
4	бодибилдинг	Г	комплекс упражнений, направленных на увеличение гибкости мышц и подвижности суставов путем растягивания, что способствует улучшению кровообращения, снятию напряжения и профилактике травм
5	калланетика	Д	комплекс статических упражнений для глубокой проработки мышц, направленный на укрепление, повышение гибкости и коррекцию фигуры

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка

21. Укажите рекомендуемую последовательность упражнений комплекса утренней гимнастики. Ответ цифрами запишите в бланке.

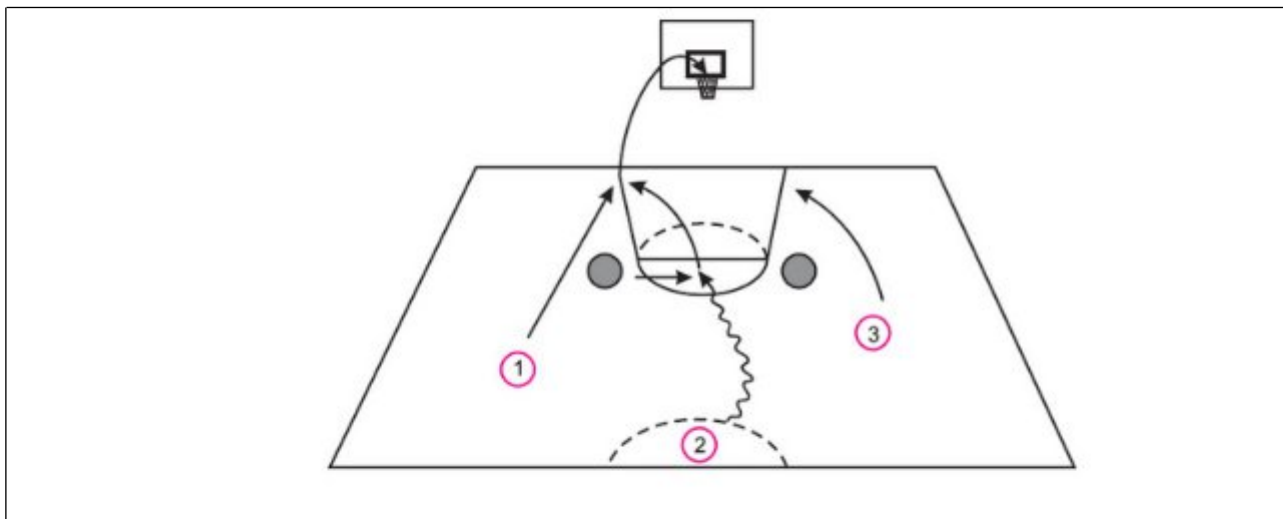
1. Медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Потягивания.
5. Спокойный бег и ходьба.
6. Упражнения для мышц туловища и брюшного пресса.
7. Упражнения для мышц шеи.
8. Прыжки

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

22. Перечислите основные спортивные способы плавания...

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

23. На картинке представлена схема тактического взаимодействия игроков двух команд в баскетболе. Запишите в бланк ответа, заменив многоточия: название тактического действия (1), его вид (2).



1. Название «Тактика в ...».

2. Вид «... ..».

Ж. Задание-кроссворд

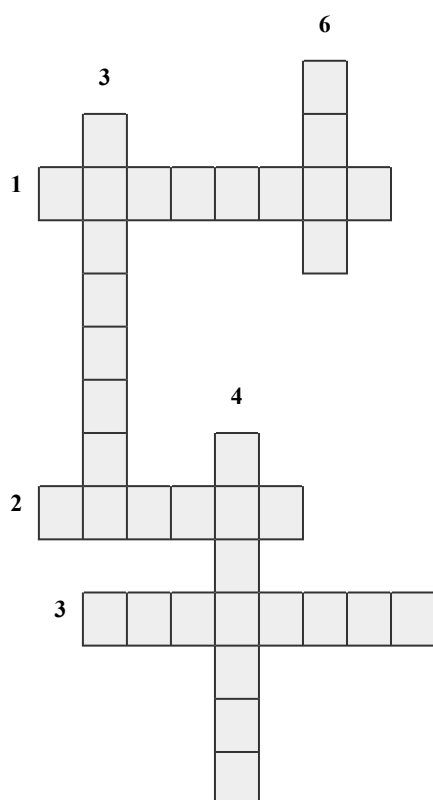
24. Решите кроссворд.

По горизонтали:

1. В баскетболе способ перемещения мяча по площадке путем последовательных ударов мяча об пол одной рукой, контролируя его отскок.
2. В баскетболе разрешенное правилами блокирование игроком без мяча защитника, позволяющее его партнеру по команде получить преимущество для броска, прохода или передачи.
3. Временной период, определяющий продолжительность одной части основного времени баскетбольного матча.

По вертикали:

4. В баскетболе запрещенное правилами перемещение ног с мячом в руках без ведения, когда игрок делает больше шагов, чем разрешено правилами.
5. Игрок баскетбольной команды, который обычно играет ближе к корзине, чем защитники, и отвечает за подборы, атаки и набирание очков в нападении
6. В баскетболе обманное движение, которое игрок использует, чтобы дезориентировать защитника и создать себе преимущество для атаки.



3. Задание-задача.

25. Решите задачу. Максим - программист, работает дома «на удаленке», в свободное время занимается ремонтом автомобиля и три раза в день выгуливает собаку. В среднем его суточные энергозатраты составляют 1900 ккал при норме 3000 ккал. Для того чтобы быть здоровым Максим приобрел велосипед и планирует ввести в режим своего дня велопрогулки. Задание 1. **Рассчитайте продолжительность и протяженность ежедневной**

велопрогулки при скорости езды на велосипеде в 20 км/ч с затратами энергии 10 ккал в минуту, обеспечивающей норму суточных энергозатрат Максима. Протяженность велопрогулки выразите в километрах, округлив до десятых. Продолжительность велопрогулки выразите в формате часы : минуты.