

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2025-  
2026 УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
9-11 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задание-задача, пропишите решение, за правильное решение начисляется 2 балла.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Время выполнения: 45 минут.

**Задания в закрытой форме**

- 1. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?**
  - а) денежное вознаграждение;
  - б) медаль и кубок;
  - в) венок из ветвей оливкового дерева;
  - г) звание аристократа.
- 2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**
  - а) 1898г.;
  - б) 1911г.;
  - в) 1923г.;
  - г) 1894г.
- 3. На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**
  - а) брусья
  - б) бревно
  - в) конь
  - г) кольца
- 4. Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?**
  - а) гибкости;
  - б) силы;
  - в) выносливости;
  - г) координационных способностей.
- 5. Недостаток мышечной активности современного человека называют?**
  - а) гипокинезией;
  - б) атрофия;
  - в) гипоксией;
  - г) гипертрофия.
- 6. На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?**
  - а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
  - б) завершить формирование двигательного умения;
  - в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного

действия;

г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

**7. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется?**

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

**8. К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?**

- а) глобальному
- б) локальному
- в) региональному
- г) местному

**9. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как?**

- а) основу техники;
- б) главное звено техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

**10. Подготовительные упражнения применяются?**

- а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если обучающийся недостаточно физически развит;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**11. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?**

- а) футбол;
- б) регби;
- в) волейбол;
- г) баскетбол.

**12. Осанкой называется?**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**13. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?**

- а) частота пульса;
- б) количество занятий;
- в) количество шагов;
- г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

**14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?**

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) М.В. Дегтярев.

**15. «Стретчинг» - это?**

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

**16. Уровень развития двигательных способностей человека определяется?**

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**17. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?**

- а) 6,25 м
- б) 6,75 м
- в) 4,75 м
- г) 5,80 м.

**18. В какой из частей урока решаются задачи урока?**

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

**19. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?**

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

**20. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать \_\_ или противостоять ему за счет \_\_\_\_»?**

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) физическую нагрузку; мышечного напряжения;
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

**Задания в открытой форме**

**21. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют...**

**22. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как ...**

**23. Временное снижение работоспособности называется...**

**24. Прибор для измерения жизненной емкости легких это -**

**25. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный?**

### Задания на установление соответствия

**26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований.**

| №<br>п/п | Вид спортивной<br>игры | №<br>п/п | Правила игры                                                                                                                                      |
|----------|------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Футбол                 | а        | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается. |
| 2        | Волейбол               | б        | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.                                             |
| 3        | Баскетбол              | в        | Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается                                     |
| 4        | Хоккей на траве        | г        | Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.                                                                  |
| 5        | Гандбол                | д        | «Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.                                                                             |
| 6        | Хоккей с шайбой        | е        | Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.                                                      |
| 7        | Хоккей с мячом         | ж        | 4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.          |
| 8        | Водное поло            | з        | «Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы                                                               |

**27. Установите соответствие между органическими веществами и их категориями.**

|   |                      |   |                      |
|---|----------------------|---|----------------------|
| 1 | Витамины             | А | Липиды               |
| 2 | Белки                | Б | Кальций              |
| 3 | Углеводы             | В | Аскорбиновая кислота |
| 4 | Жиры                 | Г | Протеины             |
| 5 | Минеральные вещества | Д | Глюкоза              |

**28. Задание-задача**

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

**29. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте**

**внимательны, даны лишние слова.**



|    |               |
|----|---------------|
| 1  | в сед         |
| 2  | в упор лёжа   |
| 3  | в упор присев |
| 4  | вперёд        |
| 5  | из            |
| 6  | кувырок       |
| 7  | на руках      |
| 8  | назад         |
| 9  | перекат       |
| 10 | присед        |
| 11 | прогнувшись   |
| 12 | согнувшись    |
| 13 | стойки        |

**Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!**