

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2025–2026 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Задания в закрытой форме

1. С какого года ведётся отсчёт зимних олимпийских игр?

- а) с 1916 года;
- б) с 1920 года;
- в) с 1924 года;
- г) с 1928 года.

2. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;
- в) 1 час;
- г) 10 минут.

3. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной ...

- а) 10 метров;
- б) 15 метров;
- в) 20 метров;
- г) 30 метров.

4. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

- а) 10 секунд;
- б) 8 секунд;
- в) 12 секунд;
- г) 15 секунд.

5. Артериальная кровь – это ...

- а) кровь, насыщенная кислородом;
- б) кровь, текущая по артериям;
- в) кровь, текущая от сердца к органам;
- г) кровь, содержащая гемоглобин.

6. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по объёму выполненной работы;
- г) по внешним признакам.

7. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта –

- а) не менее 30 минут;
- б) 5 часов;
- в) не более 10 минут;
- г) не более 30 минут.

8. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград имеет ...

- а) Пааво Нурми (Финляндия);
- б) Марк Спитц (США);
- в) Лариса Латынина (СССР);
- г) Светлана Хоркина (Россия);
- д) Майкл Фелпс (США).

9. Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в ...

- а) Стокгольме;
- б) Амстердаме;
- в) Берлине;
- г) Париже.

10. В волейболе мяч считается проигранным, если... Отметьте все позиции.

- а) игрок прикоснулся к сетке во время игрового действия с мячом;
- б) команда ударила по мячу 2 раза;
- в) мяч при приеме коснулся потолка;
- г) при подаче мяч пролетел над сеткой на половину соперника.

11. Как транспортировать пострадавшего с повреждением позвоночника?

- а) лежа на спине на мягкой подстилке;
- б) лежа на спине на жестком щите;
- в) лежа на боку.

12. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- г) АД (артериальное давление).

13. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа.

14. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарственные средства;
- б) медицинские обследования;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) физические упражнения.

15. Сборная какой страны не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу?

- а) Англии;
- б) Италии;
- в) Бразилии;
- г) Германии.

16. В соответствии с российским законодательством за использование допинга в сфере профессионального спорта предусмотрено наказание в виде ...

- а) дисквалификации;
- б) общественного порицания;
- в) выговора;
- г) исправительных работ.

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

17. Биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма, называются – _____.

18. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, называется – _____.

19. Прибор, определяющий силу кисти, называется _____.

20. Назовите имя, отчество и фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является единственным вратарем в истории, получавшим «Золотой мяч» _____.

21. Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей, обозначается как _____.

22. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в






спортивной _____.

23. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется _____.

24. Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как физкультурное _____.

Задание на описание физических упражнений (пиктограммы)

25. Дайте описание физического упражнения, представленного на рисунке, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.

				
И.п.	1	2	3	4

Задания, связанные с сопоставлением

26. Установите соответствие между строевой командой, обозначенными буквами и действиями занимающихся при выполнении этой команды, вписав в бланк ответов соответствующие цифры. Одно действие лишнее.

А	«Становись!»	1	Выравниваются по носкам, принимают основную (строевую) стойку, поворачивают голову направо и видят грудь четвертого человека, считая себя первым
Б	«Смирно!»	2	Встают в строй, принимая основную (строевую) стойку
В	«Направо – равняйся!»	3	Не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене и встают свободно
Г	«Разойдись!»	4	Принимают основную (строевую) стойку
Д	«Вольно!»	5	Принимают предшествующее этой команде положение
Е	«Отставить!»	6	Расходятся для самостоятельных действий
		7	Принимают исходное положение для выполнения двигательного действия

	А	Б	В	Г	Д	Е
Ответ:						

Задание-задача

27. В общешкольных соревнованиях по лапте среди 9 – 11 классов, были получены следующие результаты игр:

	<i>11a</i>	<i>11б</i>	<i>10a</i>	<i>10б</i>	<i>9a</i>	<i>9б</i>	очки	место
11a		<u>20:23</u> 1	<u>21:3</u> 2	<u>27:10</u> 2	<u>24:12</u> 2	-		
11б	<u>23:20</u> 2		<u>27:10</u> 2	<u>12:18</u> 1	<u>20:19</u> 2	-		
10a	<u>3:21</u> 1	<u>10:27</u> 1		<u>11:18</u> 1	<u>9:23</u> 1	-		
10б	<u>10:27</u> 1	<u>18:12</u> 2	<u>18:11</u> 2		<u>12:15</u> 1	-		
9a	<u>12:24</u> 1	<u>19:20</u> 1	<u>23:9</u> 2	<u>15:12</u> 2		-		
9б	-	-	-	-	-			

Решите задачу по определению победителей и призёров. Результаты внесите в бланк ответов, соответственно месту в соревнованиях по русской лапте. Обоснуйте своё решение!

Вы выполнили задание. Поздравляем!