

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2025–2026 уч. г.  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ДЛЯ 9–11 КЛАССОВ**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, вызывающие затруднения. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

**№№ 1–14. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Каждое правильно выполненное задание оценивается в **1 балл**, неправильно выполненное задание – **0 баллов**. Максимум – 14 баллов.

**№№ 15–18. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать все правильные варианты из предложенных. Полный правильный ответ оценивается в **1 балл**, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, то ответ считается неверным и оценивается в **0 баллов**. Максимум – 4 балла.

**№№ 19–23. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.** При выполнении задания этого блока необходимо самостоятельно подобрать слово, чтобы получилось верное утверждение. Правильное утверждение оценивается в **2 балла**, неправильное – **0 баллов**. Максимум – 10 баллов.

**№№ 24–27. Задания на соответствие.** Каждое правильное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**, неправильное – **0 баллов**. № 24 максимум 8 баллов, № 25 – 8 баллов, № 26 – 4 балла, № 27 – 5 баллов.

**№ 28. Задание на правильное описание последовательности действий при выполнении упражнения.** Полностью правильно выполненное задание оценивается в **3 балла**, неправильное – **0 баллов**. Максимум – 3 балла.

**№ 29. Задача.** Правильный ответ оценивается в **3 балла**, неправильный – **0 баллов**. Максимум – 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Максимально возможное количество баллов – 59.

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

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

**Желаем успеха!**

**1. В каком виде спорта (дисциплине) в соревновательной трассе присутствуют как подъёмы, так и спуски?**

- а) лыжные гонки (спринт)
- б) горнолыжный спорт (слалом)
- в) лёгкая атлетика (марафонский бег)
- г) велосипедный спорт (трек)

**2. Назовите базовый компонент системы спортивной подготовки спортсмена.**

- а) питание
- б) восстановление
- в) спортивная тренировка
- г) система спортивных соревнований

**3. Как назывался четырёхлетний период времени у древних греков?**

- а) олимпийский цикл
- б) субпериод
- в) олимпиада
- г) квадрант

**4. Корректирующие упражнения – это физические упражнения, используемые для ...**

- а) восстановления организма после больших нагрузок
- б) повышения иммунитета
- в) улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы
- г) исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата

**5. Какие основные причины дефицита витамина D в организме?**

- а) недостаточная физическая подготовленность
- б) недостаточная умственная нагрузка
- в) недостаточное воздействие ультрафиолета
- г) чрезмерные физические нагрузки

**6. Тактическое действие в баскетболе, попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровой площадке.**

- а) заслон
- б) блокирование
- в) перехват
- г) прорыв

**7. В каком из видов гребли спортсмен находится в положении спиной по направлению движения?**

- а) гребля на каноэ
- б) академическая гребля
- в) гребля на байдарках
- г) гребной слалом

**8. Выберите правильное утверждение.**

- а) Триатлон – это комплексный циклический вид спорта, представляющий собой троеборье, состоящее из плавания, бега и фехтования.
- б) Триатлон – это вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах.
- в) Триатлон – это 1500 м вплавь, велосипедный заезд на 40 км и 10 км по стадиону бегом. Спортсмены соревнуются отдельно в каждой дисциплине.
- г) Триатлон – это комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов, исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.

**9. В каких легкоатлетических видах изучают технику прохождения виража?**

- а) бег на 400 метров с барьерами
- б) прыжок в высоту
- в) метание молота
- г) бег на 100 метров

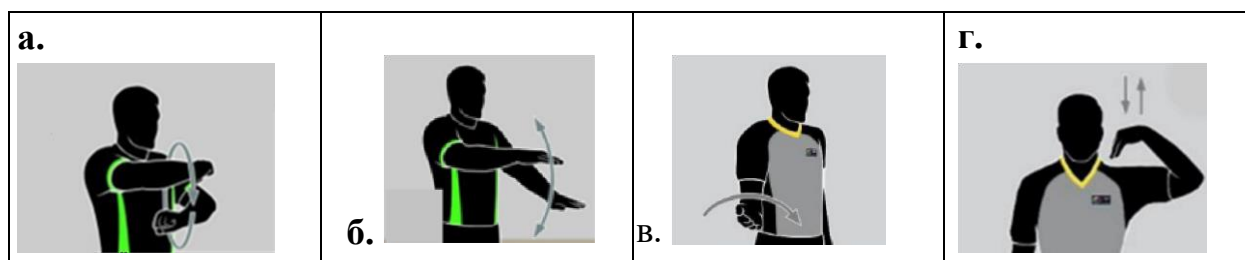
**10. Неблагоприятное психическое состояние спортсмена перед стартом, характеризующееся чрезмерным эмоциональным возбуждением, волнением и тревожностью, неустойчивостью и нарушениями процессов внимания, памяти.**

- а) боевая готовность
- б) предстартовая лихорадка
- в) предстартовая апатия
- г) эмоциональный стресс

**11. Сколько фаз полёта выделяют в опорном прыжке?**

- а) одну
- б) две
- в) зависит от квалификации спортсмена
- г) зависит от сложности прыжка

**12. Выберите жест баскетбольного судьи, обозначающий пронос мяча.**



**13. Какой вид спорта не входил в программу Игр XXXII Олимпиады?**

- а) сёрфинг
- б) брейк-данс
- в) скалолазание
- г) каратэ

**14. К какой группе задач физического воспитания относится профилактика/коррекция нарушений осанки?**

- а) оздоровительные
- б) развивающие
- в) образовательные
- г) воспитательные

**15. Из предложенного списка элементов выберите те, которые относятся к гимнастическим. Отметьте все позиции.**

- а) подъём переворотом в упор
- б) кувырок назад в упор стоя согнувшись
- в) темповой переворот назад
- г) перелёт «Ткачёва»

**16. В каком виде спорта используется вертикальная мишень? Отметьте все позиции.**

- а) дартс
- б) кёрлинг
- в) стрельба из лука
- г) гольф

**17. Какие методы строго регламентированного упражнения используются при обучении двигательным действиям? Отметьте все позиции.**

- а) соревновательный метод

- б) метод расчленённо-конструктивного упражнения
- в) метод стандартного упражнения
- г) метод целостного упражнения

**18. Выберите попеременные классические лыжные ходы. Отметьте все позиции.**

- а) одношажный
- б) двухшажный
- в) четырёхшажный
- г) бесшажный

**19. Укажите фамилию российского генерал-лейтенанта, педагога – одного из учредителей Международного олимпийского комитета, первого члена Международного олимпийского комитета в России.**

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**20. Компактный схематический рисунок, отображающий узнаваемые черты какого-либо вида спорта.**

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**21. Укажите номер Олимпийских зимних игр, которые прошли в Шамони (Франция)?**

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**22. Назовите Олимпийский игровой вид спорта на площадке  $20 \times 40$  м, с воротами  $3 \times 2$  м, командами по 7 человек?**

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**23. Цель какого олимпийского игрового вида спорта – пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов. В ответ запишите название вида спорта в именительном падеже.**

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**24. Сопоставьте заслуги спортсменов с соответствующими фамилиями спортсменов.**

1) Олимпийский чемпион по футболу. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч». Лучший вратарь советского и мирового футбола – в 207 матчах не пропустил ни одного гола	А) Лариса Латынина
2) Трёхкратная олимпийская чемпионка по фигурному катанию. В 1969–1980 годах не проиграла ни одних соревнований, в которых она участвовала с партнёрами. В 2014 году вместе с Владиславом Третьяком зажгла Олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпиады в Сочи	Б) Любовь Баранова
3) Советская лыжница. Первая в истории советского спорта олимпийская чемпионка Олимпийских зимних игр	В) Лев Яшин
4) Участница трёх Олимпийских игр, девятикратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике. Абсолютная чемпионка мира 1958, 1962 г, Европы 1957, 1961 г.г. Лидер среди отечественных и российских спортсменов по количеству олимпийских побед	Г) Владислав Третьяк
5) Четырёхкратный олимпийский чемпион по плаванию. Первый в истории спорта преодолел 1500 м быстрее 15 мин	Д) Лидия Скобликова
6) Трёхкратный олимпийский чемпион по хоккею, вратарь. Знаменосец олимпийской команды СССР на Олимпийских зимних играх 1976 года. Первым из европейских хоккеистов был представлен в Зале хоккейной славы НХЛ	Е) Нина Пономарёва
7) Двукратная олимпийская чемпионка по лёгкой атлетике, первая в истории СССР олимпийская чемпионка	Ж) Владимир Сальников

8) Советская конькобежка, первая спортсменка, завоевавшая на Олимпийских зимних играх 6 золотых медалей, «королева коньков». В 1964 году выиграла все четыре дистанции на Олимпийских зимних играх, установив на трёх из них олимпийские рекорды. В том же году выиграла чемпионат мира, вновь победив на всех четырёх дистанциях	3) Ирина Роднина
--	------------------

Ответ:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**25. Установите соответствие между видами спорта и терминами.**

1) плавание	А) скольжение
	Б) торможение
	В) поворот
2) лыжные гонки	Г) гребок
	Д) отталкивание

**Ответы**

<b>1</b>	<b>2</b>

**26. Установите соответствие между функциональными пробами (методами) и регистрируемыми показателями.**

1) пульсометрия	А) сила мышц
2) ортостатическая проба	Б) подвижность суставов
3) динамометрия	В) частота сердечных сокращений
4) гониометрия	Г) пульс и/или артериальное давление

**Ответы**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**27. Установите соответствие между спортивными событиями, прошедшими в 2024 году, и городами их проведения.**

1) лёгкая атлетика	А) 50 км
2) плавание	Б) 2000 м
3) лыжные гонки	В) 100 км
4) академическая гребля	Г) 42,195 км
5) велоспорт (шоссе)	Д) 50 м

**Ответы**

1	2	3	4	5

**28. Составьте из предложенных слов правильную последовательность действий, производимых при выполнении поворота кругом на месте после команды «Кру-ГОМ!»**

Поворот выполняется на \_\_\_\_\_ в сторону \_\_\_\_\_ плеча на пятке \_\_\_\_\_ и носке \_\_\_\_\_ ноги.

**Слова для выбора**

- 1) 90°
- 2) 180°
- 3) 360°
- 4) правого
- 5) левого
- 6) левой
- 7) правой

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .

**29. Задача**

Школьник пробежал 3 км по стадиону с длиной дорожки по кругу 400 м. Каждый круг он пробегал за 1,5 минуты. За какое время школьник преодолел всю дистанцию? Ответ представьте в виде 00:00 (мин:сек).

**Ответ:** \_\_\_\_\_ .