

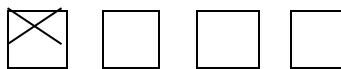
Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

9-11 классы (2026/ 2027 учебный год)

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания

Задания объединены в 7 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: *«отметьте все позиции»*. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Первые Олимпийские игры современности были проведены в

- а. 1892 году;
- б. 1894 году;
- в. 1896 году.

2. Футболисты дореволюционной России впервые приняли участие в Олимпийских играх

- а. 1904 года;
- б. 1908 года;
- в. 1912 года.

3. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста делятся на

- а. урочные и дополнительные;
- б. урок и спортивные секции;
- в. урочные и неурочные;

4. В легкой атлетике на Олимпийских играх протяженность марафонской дистанции составляет:

- а. 40 км 195 м;
- б. 42 км 195 м;
- в. 44 км 195 м.

5. В норме в покое частота сердечных сокращений у людей физически неактивных должна составлять

- а. 65-72 уд./мин;
- б. 72-84 уд./мин;
- в. 85-90 уд./мин.

6. Для получения объективных данных о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся используют

- а. контрольные тестирования;
- б. методы опроса и анализа;
- в. медицинские измерения (рост, вес, ЖЕЛ и т.п.);

7. Наиболее эффективно выполнять торможение при спуске с гор на беговых лыжах способом

- а. елочка;
- б. плуг;

в. переступание;

8. Время, отводимое команде на преодоление тыловой зоны в баскетболе составляет

а. 5 сек;

б. 8 сек;

в. 12 сек.

9. Тестирование на наличие в организме спортсмена запрещенных веществ-допинга в течение календарного года допускается

а. не более 5 раз за календарный месяц;

б. не более 10 раз в соревновательном периоде;

в. не ограничено.

10. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности называется:

а. утомление;

б. пренапряжение;

в. перетренированность.

11. Система подготовки спортсмена включает в себя:

а. систему отбора и спортивной ориентации;

б. спортивную тренировку;

в. систему соревнований;

(отметьте все позиции)

Задания в открытой форме

12. Основным специфическим средством физического воспитания являются

13. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется _____ двигательной реакцией

14. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

Задания на соотнесение понятий и определений

15. Соотнесите вид проявления выносливости и его характеристику

а. скоростная выносливость	1. способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.
б. общая выносливость	2. обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с.
в. силовая выносливость.	3. характеризуется способностью длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы

16. Соотнесите физические качества и упражнения с помощью которых они тестируются

а. бег 3км	1. координационные способности
б. Подъем туловища из положения сидя	2. силовые качества
в. бег 60 м	3. скоростные качества
г. челночный бег	4. выносливость
д. бросок набивного мяча	5. скоростно-силовые качества

Задания процессуального или алгоритмического толка

17. Установите рекомендуемую последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики:

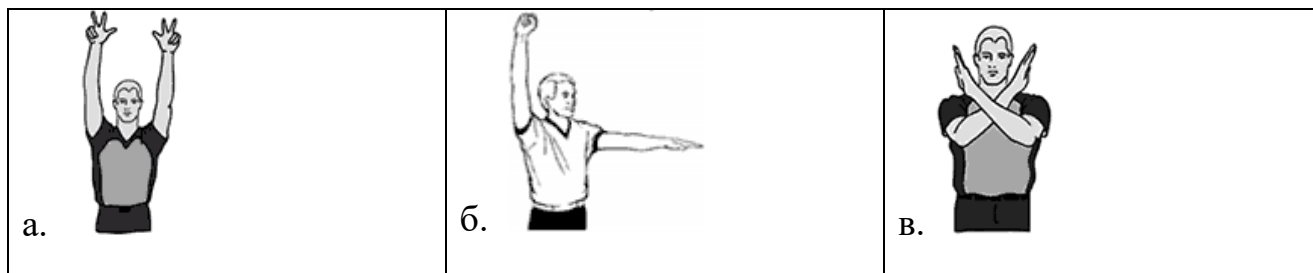
1. упражнения, нормализующие деятельность органов дыхания и кровообращения;
2. бег и прыжки;
3. потягивания, улучшающие дыхание и кровообращение;
4. упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Задания в форме, предполагающей перечисление

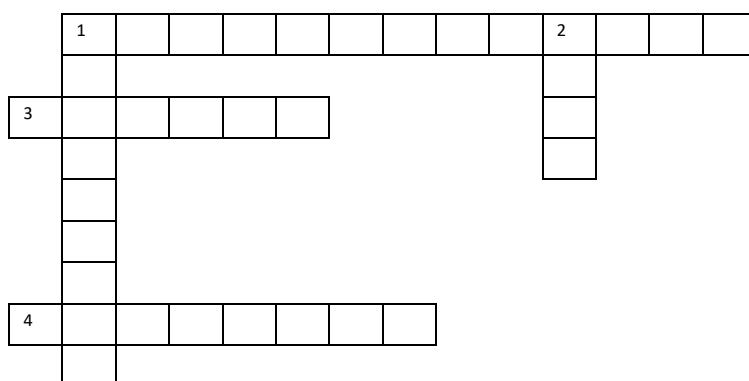
18. Перечислите группы задач системы физкультурного образования

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

19. Определите значение жестов судьи в баскетболе, изображенное на рисунках



20. Задание-кроссворд



по вертикали:

1. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования;
2. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

по горизонтали:

1. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружность и т.д.).
3. Документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.
4. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!