

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2025/2026 учебный год**

Комплект заданий для учеников 9-11 классов

Уважаемый участник олимпиады!

Перед Вами задания теоретического тура по физической культуре. Они соотнесены с содержанием школьного курса физическая культура, а также требуют широкого кругозора, умения мыслить.

Вам предлагается 27 заданий, максимально возможная сумма за правильные ответы – 63 первичных балла. Максимально возможное количество зачетных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Обратите внимание: за выполнение каждого задания Вы получите различное количество баллов, поскольку степень сложности заданий также различна.

Если Вам кажется, что задания относятся к теме, не очень хорошо Вам знакомой, не теряйте самообладание. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Достаточно проявить внимание и сообразительность, которые помогут успешно справиться с заданием.

За ответы с орфографическими ошибками ставится 0 баллов.

Задания выполняются только в бланках ответов.

Максимальная оценка – 20 баллов.

Время на выполнение заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

ПЕРЕНЕСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ

5. Сколько человек у одной волейбольной команды может одновременно находиться на игровой площадке?

- а) 8
- б) 6
- в) 4
- г) 2

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

6. Назовите основную меру безопасности при проведении подвижных игр

- а) строго соблюдать правила игры
- б) избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- в) при падении сгруппироваться
- г) внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя
- д) всё вышеперечисленное

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

7. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) учебные занятия
- б) средства закаливания
- в) средства обучения
- г) физические упражнения

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

8. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность для девушек и юношей VI-XI ступеней:

- а) 500 гр. и 700 гр.
- б) 500 гр. и 600 гр.
- в) 500 гр. и 800 гр.
- г) 500 гр. и 900 гр.

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

9. Какая дистанция на определение физического качества - выносливость в обязательных испытаниях (тестах) для юношей есть в IV ступени ВФСК ГТО?

- а) 1000 м
- б) 2000 м
- в) 800 м
- г) 900 м

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

10. Что называют скандинавской ходьбой?

- а) специфический способ передвижения по снегу
- б) передвижение на снегоступах
- в) передвижение на лыжах без палок
- г) пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

11. Гипоксия – это...

- а) кислородная недостаточность
- б) недостаток того или иного витамина
- в) гиперкератоз
- г) избыток витаминов

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

12. Автор книги «Аэробика» и создатель одноименной оздоровительной системы

- а) Г. Малахов
- б) М. Семенова
- в) К. Купер
- г) Д. Фонда

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

13. Какой прибор используется для измерения силы кисти?

- а) ростомер
- б) спирометр
- в) линейка
- г) динамометр

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

14. Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности, но не входят в современных?

- а) пентатлон
- б) двойной бег
- в) прыжки в длину
- г) метания копья и диска

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

15. Какие упражнения можно использовать для развития гибкости?

- а) отжимание на брусьях или в упоре лёжа
- б) упражнения для развития подвижности суставов
- в) подтягивания
- г) наклоны туловища из разных исходных положений

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

II. Задания в открытой форме

Задания, в которых необходимо завершить высказывание, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение разборчиво вписывайте в соответствующую графу ответов в бланк ответов.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

16. Физическое воспитание – это составная часть общего воспитания, педагогический процесс, направленный на формирование _____ культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и _____ нации.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

18. Утомление – это физиологическое состояние, наступающее в следствии напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении _____.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

19. Гибкость - это способность человека выполнять _____ упражнение с большой амплитудой.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

20. Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать _____ деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.

21. В каких видах спорта выступали перечисленные спортсмены.

№	ИФ спортсмена	№	Вид спорта
1	Елена Исинбаева	А	конькобежный спорт
2	Евгений Плющенко	Б	лёгкая атлетика
3	Лариса Латынина	В	тяжёлая атлетика
4	Юрий Власов	Г	биатлон
5	Лидия Скобликова	Д	спортивная гимнастика
6	Ольга Зайцева	Е	фигурное катание

1	2	3	4	5	6

22. Выберите соответствующее средство для развития двигательных способностей (качеств).

№	Двигательные способности (качества)	№	Средство
1	Способность сохранять равновесие	А	Прыжки

2	Скоростно-силовые способности	Б	Наклоны
3	Гибкость	В	Метание в цель
4	Выносливость	Г	Стартовый разбег
5	Быстрота реакции	Д	Балансирование на бревне
6	Точность движений	Е	Кросс

1	2	3	4	5	6

IV. Задание процессуального или алгоритмического толка

Каждая правильно перечисленная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов. *Максимальная оценка 4,0 балла*

23. Перечислите основные позиции игроков в футболе

V. Задание, предполагающее перечисление известных фактов

Необходимо указать перечисление показателей по группам.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. *Максимальная оценка – 3,0 балла*

24. Распределите показатели по группам

№	Показатели
А	Показатели пассивной гибкости
Б	Жизненная ёмкость лёгких
В	Силовой индекс/кистевая динамометрия
Г	Осанка
Д	Показатели скоростно-силовых способностей
Е	Компоненты массы тела

№	Группа
1	Показатели телосложения
2	Показатели развития физических качеств
3	Показатели здоровья

1	2	3





VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

Необходимо напротив соответствующей буквы указать название вида спорта, к которому относится спортсмен, изображенный на иллюстрации.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов. *Максимальная оценка – 4,0 баллов*

25. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей буквы название вида спорта, к которому относится спортсмен.

			
А	Б	В	Г

А	Б	В	Г

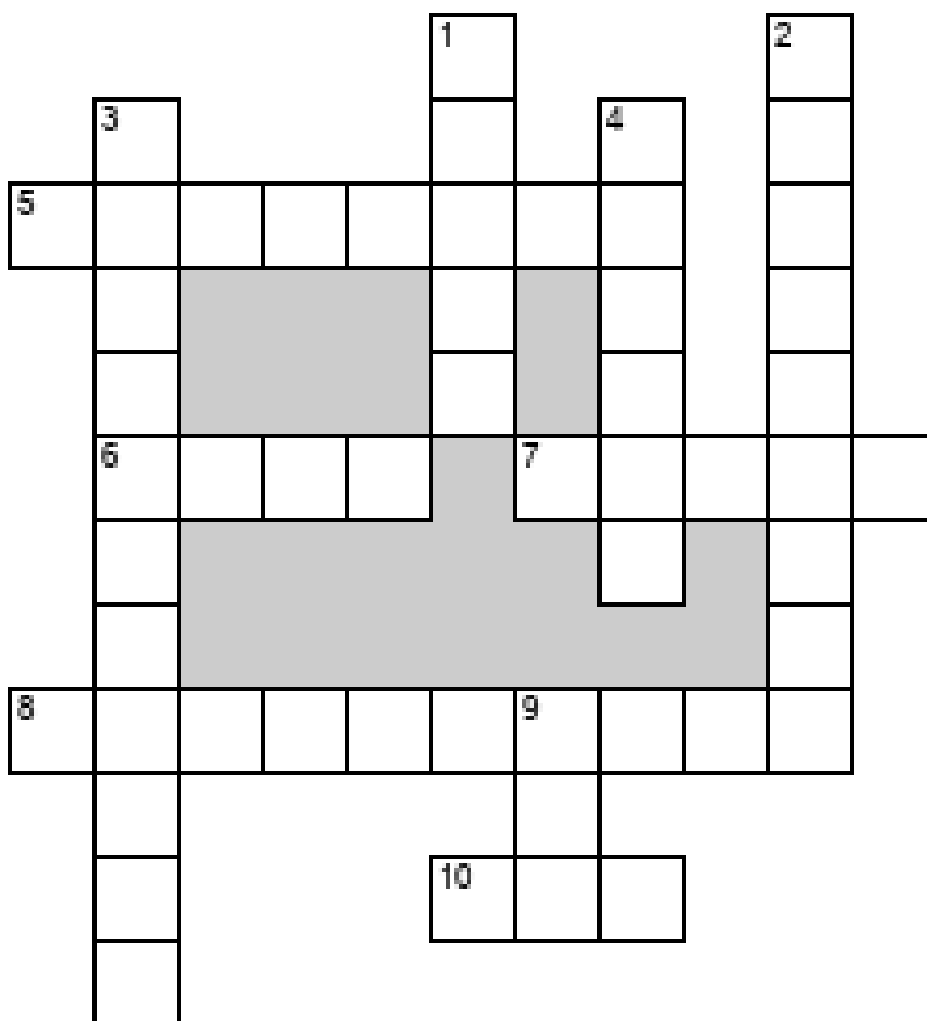
VII. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в графы ответов.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов. *Максимальная оценка – 10 баллов*

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.



По горизонтали

5. Нарушение правил: три шага с мячом.
6. Единица счёта для количественной оценки результатов спортивного соревнования.
7. Советский баскетболист включенный в баскетбольный зал славы NBA (фамилия).
8. Советский баскетбольный тренер. Заслуженный тренер СССР. На протяжении восемнадцати лет возглавлял национальную сборную СССР (фамилия).
10. Передача мяча в баскетболе.

По вертикали

1. Металлический каркас корзины, в которую баскетболисты забрасывают мяч.
2. Пятый номер команды. Играет непосредственно под кольцом. Обычно это самый высокий игрок в команде.
3. Бросок в баскетболе, за который присуждают три очка в случае попадания в корзину.
4. Бросок, забитый на последних секундах матча, зачастую после sireны. В основном так говорят про забитый мяч, который привел к победе или овертайму.
9. Родина баскетбола.

VIII. Задание–задача

Читаем условия задачи, решаем на черновике, записываем решение в бланк ответов. Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов за ответ – 5. Неправильный ответ – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

27. Масса тела Ольги равна 45 кг, а Лены – 52 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Ольги равна 30 кг, а Лены – 33 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше?

ПЕРЕНЕСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ