



Инструкция по выполнению теоретико-методического задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-15, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный из предложенных вариантов ответ. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов:

☐ А ☒ Б ☐ В ☐ Г или ☐ А ☒ Б ☒ В ☐ Г

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

2. Задания на определение последовательности №16, где необходимо расставить последовательно представленные варианты в задании и записать цифрами в бланк ответов.

3. Задания в открытой форме №№ 17-19, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

4. Задания на установление соответствия № 20. При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

5. Задание-задача № 21. При выполнении этого задания необходимо произвести вычисления, внести их в таблицу и записать ответ.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются. Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!



**Задания теоретического тура муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников 2025-2026 учебный год**

Физическая культура

9-11 классы

1. Как расшифровывается ВФСК «ГТО»?

- а) Всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»
- б) Всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»
- в) Высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»
- г) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

2. Кто на сегодняшний день является Министром спорта Российской Федерации?

- а) Олег Матыцин
- б) Михаил Дегтярев
- в) Наталья Ищенко
- г) Сергей Крюков

3. В каком городе Российской Федерации пройдут X Российско-Китайские летние молодежные игры?

- а) Москва
- б) Санкт-Петербург
- в) Екатеринбург
- г) Владивосток
- д) Калининград

4. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- а) соревнование
- б) динамическая пауза
- в) урок физической культуры
- г) утренняя гимнастика

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в равномерном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) координация

6. Какой прибор используется для измерения суточного объёма локомоций (движений) у детей?

- а) тонометр
- б) шагомер
- в) пульсометр
- г) стетоскоп

7. Что относится к спортивным видам гимнастики?

- а) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика, фитнес-аэробика
- б) фитнес-аэробика, вольные виды, многоборье, акробатика, художественная гимнастика
- в) художественная гимнастика, снарядная гимнастика, прыжки на батуте, фитнес-аэробика
- г) спортивная гимнастика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, производственная гимнастика

8. Самая длинная дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин — это:

- а) гонка на 30 км
- б) гонка на 50 км
- в) гонка на 60 км
- г) гонка на 70 км

9. Кто такой голкипер?

- а) нападающий
- б) вратарь
- в) защитник
- г) полузащитник

10. Что означает термин «гипокинезия»?

- а) избыточная двигательная активность
- б) дефицит движений
- в) нарушение координации движений
- г) повышенная утомляемость

11. Какие из перечисленных состояний не являются следствием гипокинезии?

- а) снижение иммунной резистентности
- б) быстрая утомляемость при физических нагрузках
- в) повышение физической выносливости
- г) отставание в развитии двигательных качеств.

12. Что представляет собой корригирующая гимнастика?

- а) система танцевальных движений
- б) комплекс специальных упражнений для исправления осанки и деформаций опорно-двигательного аппарата
- в) комплекс упражнений для развития гибкости
- г) программа силовых тренировок

13. Какие упражнения относятся к развитию координации:

Отметьте все позиции.

- а) метание мяча в цель
- б) марш-бросок на лыжах
- в) шпагат
- г) подвижные игры
- д) лазанье
- е) приседание на одной ноге

14. Какие виды спорта объединила созданная в 2024 году Федерация водных видов спорта России?

Отметьте все позиции.

- а) плавание
- б) подводный спорт
- в) водное поло
- г) парусный спорт
- д) синхронное плавание
- е) прыжки в воду
- ж) серфинг

15. В каких видах спорта используется весло?

Отметьте все позиции.

- а) гребля академическая
- б) гребля на байдарках и каноэ
- в) дайвинг
- г) серфинг
- д) рафтинг

16. Определи последовательность смены видов в триатлоне?

Запишите в бланк ответа.

- а) велогонка
- б) плавание
- в) бег

17. Как называется русская народная игра с мячом и битой?

Запишите в бланк ответа.

18. Назовите первый контакт с мячом в волейболе.

Запишите в бланк ответа.

19. Назовите виды спорта, в которых используются этот инвентарь.

Запишите в бланк ответа.



20. Сопоставьте понятия и их определение.

Запишите в бланк ответа.

1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	А	Установленный распорядок жизни человека, включающий труд, сон, питание и отдых.
2	Рациональное питание	Б	Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья (уход за телом, полостью рта, одеждой и т. п.).
3	Двигательная активность	В	Система мер, направленных на предупреждение заболеваний: вакцинация, регулярные медосмотры, соблюдение санитарных норм.
4	Закаливание	Г	Повышение устойчивости организма к факторам среды путём систематического их воздействия (воздушные ванны, обтирания, контрастный душ и т. п.).
5	Личная гигиена	Д	Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
6	Режим дня	Е	Поведение, минимизирующее негативное влияние окружающей среды: сортировка мусора, экономия воды, отказ от пластика и т. п.
7	Вредные привычки	Ж	Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
8	Психическая устойчивость	З	Питание с учётом потребностей организма, сбалансированное по питательным веществам.
9	Экологически грамотное поведение	И	Устойчивое эмоциональное состояние, способность справляться со стрессами, отсутствие тревожности и депрессивных состояний.
10	Профилактика заболеваний	К	Действия и привычки, наносящие вред здоровью: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсикомании и т. п.

21. Перед Вами турнирная таблица соревнований по баскетболу среди девушек, где за победу начисляется - 2 очка, за проигрыш – 1 очко. Внесите данные в таблицу и определите:

1. Какое количество очков команды получили за каждый матч?
2. Какое количество очков получила каждая команда за турнир?
3. Как распределились места в турнирной таблице?
4. Какие команды стали призерами этих соревнований.

Запишите в бланк ответа.

Турнирная таблица
соревнований по баскетболу среди девушек

№	Команда	1	2	3	4	5	Сумма очков	Место
1	Орлицы		$\frac{22 : 17}{?}$	$\frac{2 : 20}{?}$	$\frac{32 : 12}{?}$	$\frac{27 : 31}{?}$?	?
2	Южанки	$\frac{17 : 22}{?}$		$\frac{15 : 29}{?}$	$\frac{39 : 24}{?}$	$\frac{16 : 25}{?}$?	?
3	Веселушки	$\frac{20 : 0}{?}$	$\frac{29 : 15}{?}$		$\frac{61 : 26}{?}$	$\frac{38 : 21}{?}$?	?
4	Панды	$\frac{12 : 32}{?}$	$\frac{24 : 39}{?}$	$\frac{26 : 61}{?}$		$\frac{12 : 52}{?}$?	?
5	Тигрицы	$\frac{31 : 27}{?}$	$\frac{25 : 16}{?}$	$\frac{21 : 38}{?}$	$\frac{52 : 12}{?}$		?	?