**Задания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

**Ф.И. учащегося­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_**

**1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов**

**1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

**1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.;                                                в) в 1956 г.;

б) в 1952 г.;                                                г)  в 1960 г.

**1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет…**

а) 10-30%                                                       в) 60-70%

б) 20-50%                                                       г) 85-95%

**1.4. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;                                                        в) кросс;

б) марш-бросок                                                     г) конкур.

**1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз;                                         в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;                                 г) бактериоз.

**1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и**

**какие игры проходили в Москве?**

а) XIX – ягуар;                                              в) XXIV – тигренок;

б) XXII – медвежонок;                                г) XXIII – орленок.

**1.7. Гигиена – это…**

а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) Все выше перечисленное.

**1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод…**

а) Интервальный;                                         в) Переменный;

б) Повторно-прогрессирующий;                г) Игровой.

**1.9. Подводящие упражнения применяются…**

а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

б) Если обучающийся недостаточно физически развит;

в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?**

а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования

    человека;

б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности

    выполнения;

в) Это форма двигательных действий;

г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

**1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в…**

а) Уступающем режиме;                                 в) Удерживающем режиме;

б) Преодолевающем режиме;                         г) Статическом режиме.

**1.12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время…**

а) Челночного бега;                                         в) Подвижных игр;

б) Прыжков в глубину;                                   г) Приседаний со штангой.

**1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:**

а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

б) Частотой сердечных сокращений;

в) Степенью преодолеваемых трудностей;

                  г)  Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

**1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в**

**понятие:**

а) Биологическая активность;                        в) Двигательная активность;

б) Оптимальная активность;                          г) Физиологическая активность.

**1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… или противостоять ему за**

**счет…..».**

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

**1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не**

**менее…**

а) 1000-1300 ккал;                                          в) 1300-1500 ккал;

б) 800-1100 ккал;                                           г) 1400-1600 ккал.

**1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:**

а) Гипокинезией;                                           в) Гипоксией;

б) Атрофия;                                                    г) Гипертрофия.

**1.18. Что является мерилом выносливости?**

а) Амплитуда движений;                             в) Время;

б) Сила мышц;                                              г) Быстрота двигательной реакции.

**1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть…**

а) не менее 537г, не более 630г;                 в) не менее 573г, не более 670г;

б) не менее 550г, не более 645г;                 г) не менее 567г, не более 650г.

**1.20. Игровое время в баскетболе состоит…**

а) Из 4 периодов по 10 минут;                    в) Из 4 периодов по 12 минут;

б) Из 3 периодов по 8 минут;                      г) Из 6 периодов по 10 минут.

**1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

а) 7                                                                 в) 6

б) 3                                                                г) 5

**1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...**

             а) Физических и психических качеств людей;

             б) Техники двигательных действий;

             в) Работоспособности человека;

             г) Природных физических свойств человека.

**1.23. Под физическим развитием понимается...**

             а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

             б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и

                 кровообращения, физическая работоспособность;

                  в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;

             г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической

                 культурой и спортом.

**1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?**

а) 1948 в Лондоне;                                     в) 1920 в Бельгии;

б) 1912 в Стокгольме;                               г) 1904 в Канаде.

**1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она  допускается к игре в футбол?**

а) Не менее 7;                                             в) Не менее 8;

б) Не менее 6;                                             г) Не менее 5.

**1.26. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади,**

**касается мяча руками за ее пределами?**

а) Угловой удар;                                        в) Штрафной удар;

б) Свободный удар;                                   г) 11 метровый удар.

**1.27. Автором создания игры в волейбол считается…**

а) Елмери Бери;                                          в) Ясутака Мацудайра;

б) Вильям Морган;                                    г) Анатолий Эйнгорн.

**1.28. Втечение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?**

а) 8 секунд;                                               в) 10 секунд;

б) 3 секунд;                                               г) 7 секунд.

**1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»**

**означает…**

а) Атакующий удар;                                в) Заслон;

б) Блокирование;                                      г) Задержка.

**1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9м.;                                                в) 8х16 м.;

б) 9х12 м.;                                             г) 9х18 м.

**2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать**

**2.1. Остановка для отдыха в походе называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.4. Физическая культура представляет собой**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.5. Туфли для бега называются**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Задания на соотнесение понятий и определений**

**3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической**

**культуре?**

1. От низкого к высокому                              4. От ближнего к дальнему

2. От известного к неизвестному                  5. От субъективного к объективному

3. От простого к сложному                            6. От освоенного к неосвоенному

       **Варианты ответов:**   а) 1,3,4

                                             б) 1,2,6

                                             в) 2,3,6

                                             г) 3,5,6

**3.2. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?**

1. Принцип систематичности;

2. Принцип разнообразности;

3. Принцип постепенности;

4. Принцип активности;

5. Принцип индивидуальности.

**Варианты ответов:**

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5