

Мм10824ф

Задания школьной олимпиады по предмету  
«Физическая культура»

для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год

215

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.

0,5

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.

0,5

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

а) 10-30%

б) 60-70%

в) 20-50%

г) 85-95%

0

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) кросс;

в) мари-бросок

г) конкур.

0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

0,5

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

какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар;

б) XXIV – тигренок;

в) XXII – медвежонок;

г) XXIII – орленок.

0

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.

0

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

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- 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;
- б) Преодолевающем режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- 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;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная 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;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.



1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией; в) Гипоксией; 0,5  
б) Атрофия; г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

- а) Амплитуда движений; в) Время; 0,5  
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. 0

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 0,5

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

- а) 7 в) 6  
б) 3 г) 5 0,5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей;  
б) Техники двигательных действий; 0  
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; 0  
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; 0  
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; 0,5  
б) Не менее 5; 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;  
Ⓒ Свободный удар;

- Ⓓ Штрафной удар;  
г) 11 метровый удар.

0

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;  
Ⓒ Вильям Морган;

- в) Ясутака Мацудайра;  
г) Анатолий Эйнгорн.

0,5

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

- Ⓐ 8 секунд;  
б) 3 секунд;

- в) 10 секунд;  
г) 7 секунд.

0,5

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

- а) Атакующий удар;  
Ⓒ Блокирование;

- в) Заслон;  
г) Задержка.

0,5

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;  
б) 9х12 м;

- в) 8х16 м;  
Ⓓ 9х18 м.

0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Состановка для отдыха в походе называется

Привал

2

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Измерение уровня; развитие основных физических качеств.

2

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательные действия в минимальной для данной ситуации затрате времени.

2

2.4. Физическая культура представляет собой

сохранение и укрепление здоровья  
часть человеческой культуры

0

2.5. Туфли для бега называются

Шпиковки

2



### 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

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

3

Итого баллов! 21.

Председатель комиссии: Мух / Медведов А.А.

Члены комиссии: Зуб / Медведов З.М.

Ох / Григорова С.М.

Мух / Григоров М.А.

Зуб / Давидов З.М.