

Ф_м 11222^{ор}

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год

265

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%

✓в) 60-70%

б) 20-50%

г) 85-95%

0

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) степль-чез;

✓в) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

✓в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

0

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.

0,5

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.

0,5

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

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- ✓ г) Игровой.

0,5

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.

0

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.

0

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

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- ✓ г) Статическом режиме.

0

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.

0,5

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- ✓ а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- а) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

0

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

понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- ✓ в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

0,5

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.

0,5

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.

0,5

- а) Угловой удар;
б) Свободный удар;

- ✓ в) Штрафной удар;
г) 11 метровый удар.

0,5

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Берн;
✓ б) 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?

- ✓ а) 8 секунд;
б) 3 секунд;

- в) 10 секунд;
г) 7 секунд.

0,5

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;
✓ б) Блокирование;

- в) Заслон;
г) Задержка.

0,5

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
б) 9х12 м.;

- в) 8х16 м.;
✓ г) 9х18 м.

0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Привал

2

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Процесс определения уровня развития физических качеств, а также двигательных умений и навыков человека.

2

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

2

2.4. Физическая культура представляет собой

часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков человека.

2

2.5. Туфли для бега называются

Кроссовки

0

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1. От низкого к высокому
2. От известного к неизвестному
3. От простого к сложному

4. От ближнего к дальнему
5. От субъективного к объективному
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 закалывающих 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 : 26 баллов

Председатель комиссии: *Ильин / Медальцев С.А.*

Члены комиссии: *Ильин / Медальцев З.И.*

Сы / Боникова С.И.

Ильин / Туканов И.А.

Ильин / Долов З.И.