

ЭД9А186Ф

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

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

18,5

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%

0,5

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

0,5

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

0,5

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

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; в) Переменный;
б) Повторно-прогрессирующий; 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.

0,5

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

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

0,5

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.

0

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.

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

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

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; 0,5
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 0,5
б) 3 г) 5

1.22. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) Физических и психических качеств людей; 0
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; 0,5
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; 0,5
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 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;
б) Свободный удар;

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

0,5

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Берг;
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;

- в) 10 секунд;

- б) 3 секунд;

- г) 7 секунд.

0,5

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

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;

- в) Заслон;
г) Задержка.

0,5

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;

- в) 8х16 м.;

- б) 9х12 м.;

- г) 9х18 м.

0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Тривел

2

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Система использования компьютерных технологий для оценки

0

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время.

2

2.4. Физическая культура представляет собой

Часть общей культуры

2

2.5. Туфли для бега называются

Шпоровки

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
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

0

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

0

Итого баллов: 18,5.

Председатель комиссии: *Ильин / Медведов Р.А.*

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

Ильин / Тихонов А.И.

Ильин / Тихонов М.А.

Ильин / Яков З.И.