

Ам 11324ф

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

195

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) стрипль-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.

0,5

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;
- 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) Преодолевающем 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

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;
б) Атрофия; г) Гипертрофия.

0,5

1.18. Что является мерилем выносливости?

- а) Амплитуда движений; в) ☒ Время;
б) ☒ Сила мышц; г) Быстрота двигательной реакции.

0

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;
в) ☒ Работоспособности человека;
г) Природных физических свойств человека.

0

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.

0

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.

0,5

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.

0,5

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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Ёлмери 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

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по направлению 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) 6x9 м.;
б) 9x12 м.;

- в) 8x16 м.;
☒ г) 9x18 м.

0,5

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Организм для отдыха в походе называется

Привал

2

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Измерение уровня развития основных физических качеств.

2

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

Способность совершать двигательные действия за минимальное время

0

2.4. Физическая культура представляет собой

сохранение и укрепление здоровья

0

2.5. Туфли для бега называются

кроссовки

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: 19 баллов.

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

Члены комиссии: *Ильин / Медведов З.И.*
В.А. / Бондарев С.И.

Михайлов / Тихонов М.А.

Колесников / Давыдов З.И.