

ФК-77
248 баллов

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2025-26 уч. года
9-11 классы

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-10 (14 баллов), то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания № 1-6 (6 баллов) представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. При выполнении заданий №7-10 (8 баллов) необходимо отметить все позиции. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются обведением или зачеркиванием.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания в открытой форме №№ 11-16 (12 баллов), то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определения (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения записывайте в соответствующую графу ответов. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задание № 17 (2 балла), предполагающее перечисление. Записи должны быть разборчивыми.

4. Задание на установление соответствия № 18 (4 балла). При выполнении задания необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков. Ответы разборчиво записать в таблицу ответов.

5. Задание № 19 (7 баллов). Записи должны быть разборчивыми.

6. Задание-задача № 20 (6 баллов). Решение и полный ответ разборчиво записывайте в таблицу ответов.

При выполнении заданий используйте черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимальная сумма баллов -45,0 баллов

*Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.
Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.*

Задания в закрытой форме

1. Как называется четырехлетний период времени у древних греков?
☐ а. квадрант;
☐ б. олимпиада;
☒ в. субпериод;
☐ г. олимпийский цикл.
2. Укажите номера позиций игроков передней линии в волейболе...
☒ а. 2,3,4;
☐ б. 1,5,6;
☐ в. 1,2,3;
☐ г. 4,5,6.
3. Сколько огневых рубежей в биатлонной эстафетной гонке проходит каждая команда?
☐ а. 16 огневых рубежей;
☐ б. 12 огневых рубежей;
☒ в. 8 огневых рубежей;
☐ г. 4 огневых рубежей.
4. Корректирующие упражнения – это физические упражнения, используемые для...
☐ а. повышения иммунитета;
☒ б. исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата;
☐ в. улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы;
☒ г. восстановления организма после больших нагрузок.
5. Какое воздействие оказывает зарядка утром на организм человека?
☐ а. улучшает кровообращение;
☐ б. активизирует обмен веществ;
☐ в. благотворно влияет на суставы и позвоночник;
☒ г. все выше перечисленное.
6. Под методами физического воспитания понимают
☐ а. способы применения физических упражнений;
☒ б. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать;
☐ в. основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса;
☐ г. руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
7. Тренирующий эффект при выполнении физических упражнений обусловлен... Отметьте все позиции.
☒ а. их продолжительностью;
☐ б. временем года;
☒ в. интервалами между ними;
☒ г. их интенсивностью.
8. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля... Отметьте все позиции.
☒ а. самочувствие и настроение;
☒ б. умственная и физическая работоспособность;

- в) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;
 г) частота дыхания и жизненная емкость легких.

9. Какие контрольные упражнения используются при сдаче норм ГТО? Отметьте все позиции

- а) прыжок в длину с места;
 б) рывок гири;
 в) толкание ядра;
 г) бег на 100 метров.

4Г

10. Какие показатели учитываются при оценке физического развития? Отметьте все позиции.

- а. антропометрические данные;
 б) физиометрические показатели;
 в. данные лабораторных исследований;
 г. данные о режиме дня.

Задания в открытой форме

11. Как называется тактическое действие в баскетболе, попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровой площадке? _____

12. Занимающийся, стоящий в колонне первым называется Коправляющий

13. Способность человека выполнять двигательные действия за минимальный для данных условий промежуток времени называется скорость?

14. Процесс внешнего влияния на развитие индивида называется _____

15. Комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека называется Первая помощь

16. Комплекс эмоциональных и физиологических изменений, которые возникают у спортсмена непосредственно перед соревнованием называется Возбуждение? Нервозность?

Задание, предполагающее перечисление

17. Перечислите основные группы лыжных ходов

Попеременно дв. Одинокре Классический Конькобый конек.

Задание на установление соответствия

18. Установите соответствие между терминами и определениями

Термин	Определение
1. Гибкость Г	А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление

ФК - 77

	или противостоять ему за счет мышечных усилий
2. Выносливость В	Б. Способность человека быстро и точно выполнять разнообразные движения
3. Сила А	В. Способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
4. Ловкость Б	Г. Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой

Ответ:	1	2	3	4
	Г	В	А	Б

19. Укажите по видам спорта максимальное количество игроков в каждой команде (на игровом поле, площадке и бассейне) во время игры.

Вид спорта	Ответ: Количество игроков
1. стритбол	3
2. баскетбол	5/6?
3. волейбол	6
4. хоккей с шайбой	5
5. водное поло	5 7?
6. гандбол	8
7. футбол	6

20. Задание – задача.

На основании информации, указанной во фрагменте протокола соревнований по лыжным гонкам, определите результат (в часах, минутах и секундах) и место каждого участника соревнований.

Протокол соревнований по лыжным гонкам (фрагмент)

Стартовый номер	Время старта	Время финиша	Результат	Место
2	0:00:30	0:24:21	0:23:51	3
5	0:01:15	0:25:59	0:24:44	5
6	0:01:30	0:25:41	0:24:11	4
9	0:02:15	0:26:05	0:23:50	2
10	0:02:30	0:26:21	0:23:51	3
12	0:03:00	0:26:33	0:23:33	1

Вы выполнили задание

Поздравляем !

РК-77

Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2025/2026
9-11 классы

Фамилия, имя, отчество _____
Город _____
Школа, класс _____
Шифр _____

линия отреза

Шифр РК-77

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г	6	а	б	в	г
	а	б	в	г	7	а	б	в	г
	а	б	в	г	8	а	б	в	г
	а	б	в	г	9	а	б	в	г
	а	б	в	г	10	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов
11	Блокирование
12	Направляющий
13	скорость
14	Воспитание
15	Первая помощь
16	Предохранительное вождение
17	массажный, кокёр

18. Ответ:

1	2	3	4
Г	В	А	Б

19. Ответ:

1	2	3	4	5	6	7
3	6	6	5	7	8	6

3

20.Задание-задача.

Стартовый номер	результат	место
2	0:23:51	3
5	0:24:44	5
6	0:24:11	4
9	0:23:50	2
10	0:23:51	3
12	0:23:33	1

3

Оценка (слагаемые и сумма баллов) 24 баллаПодписи и ФИО членов жюри Игорьцева И.А.