

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Региональный этап 2025-26 учебного года**

**Инструкция по выполнению задания**

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

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-7**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания 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. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например,

1  а  б  в  г или 2  а  б  в  г

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 №№ 8-14**, 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 бланка ответов.

**3. Задания с иллюстрациями в открытой форме №№ 15-17.**

**4. Задания с выбором верных позиций №№ 18-20.**

**5. Задания на установление соответствия № 21-23.** При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

**6. Задания-задачи №№ 24-25.** Решение и полный ответ разборчиво записывайте в бланк ответов.

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

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**Время выполнения заданий – 45 минут**

***Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.***

***Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.***

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Задания в закрытой форме

**1. Впервые термин «гимнастика» появился у...**

- а. древних греков;
- б. древних египтян;
- в. индусов;
- г. римлян.

**2. Укажите, кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.»**

- а. Антону Павловичу Чехову (1860-1904);
- б. Льву Николаевичу Толстому (1828-1910);
- в. Михаилу Юрьевичу Лермонтову (1814-1841);
- г. Ивану Сергеевичу Тургеневу (1818 – 1883).

**3. Первый советский спортсмен, получивший звание «Король лыж» на чемпионате мира по лыжным гонкам...**

- а. Веденин Вячеслав;
- б. Дементьев Евгений;
- в. Зимятов Николай;
- г. Кузин Владимир.

**4. Высшей формой личной физической культуры является...**

- а. занятия в детской спортивной школе под руководством тренера;
- б. знание теоретических основ физической культуры и спорта;
- в. самостоятельная физкультурная деятельность;
- г. участие в соревнованиях.

**5. Для реализации оздоровительных целей физического воспитания школьникам рекомендуется использовать...**

- а. переменный метод;
- б. повторный метод;
- в. соревновательный метод.
- г. равномерный метод.

**6. Какие способы передвижения на лыжах запрещены в соревнованиях свободным стилем:**

- а. все классические лыжные ходы;
- б. все коньковые лыжные ходы;
- в. запрещены переходы с хода на ход;
- г. запрещенных способов передвижения нет.

7. При определении **жизненного** **индекса** учитывается... Отметьте все позиции.

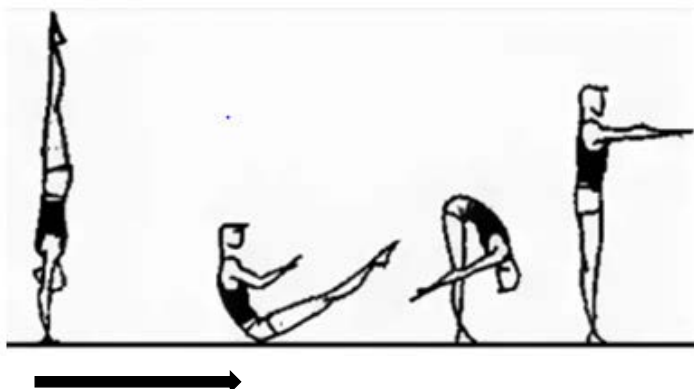
- а. длина тела (рост);
- б. жизненная емкость легких;
- в. масса тела (вес);
- г. окружность грудной клетки.

### Задания в открытой форме

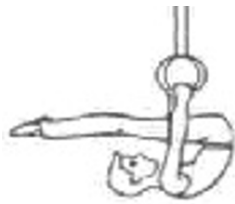
- 8. *Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением называется...*
- 9. *Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы называется ...*
- 10. *Продолжительность Игр Олимпиады не должна превышать ...  
..... дней.*
- 11. *Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как...*
- 12. *Расшифруйте название аббревиатуры ВФСК ГТО. Ответ запишите в бланк ответов.*
- 13. *Спортивное судно, в которой гребцы расположены в лодке лицом вперед по ходу движения, сидят или стоят на одном колене и гребут веслом с одной лопастью называется ....*
- 14. *Система телесных упражнений, сложившаяся в Древней Греции называется .....*

### Задания с иллюстрациями в открытой форме

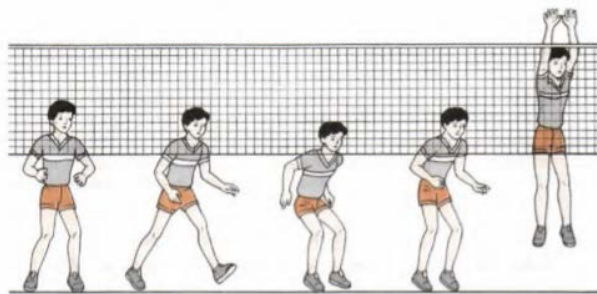
- 15. *Дайте терминологически верное описание гимнастического элемента.*



16. Укажите название гимнастического элемента, изображенного на рисунке.



17. Укажите технический элемент в волейболе, изображенный на рисунке. Ответ запишите в бланк ответов.



### Задания с выбором верных позиций

18. Из перечисленных признаков двигательного действия укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. автоматизированность;
2. излишние мышечные затраты;
- 3 неустойчивость;
4. нестабильность;
5. слитность;
6. экономичность.

19. Из предложенного списка распределите признаки утомления на внешние и внутренние. Ответ цифрами запишите в соответствующую графу бланка ответов.

1. головокружение; тошнота;
2. изменение цвета кожи;
3. нарушение координации движений;
4. нарушение ритма дыхания;
5. обильное потоотделение;
6. появление болевых ощущений в мышцах,.

20. Определите упражнения по специфике воздействия и принадлежности к различным разделам спортивной подготовки распределив их в соответствующие группы на собственно соревновательные, специально

*подготовительные, общеподготовительные. Ответ цифрами запишите в соответствующую строку бланка ответов.*

1. Гребля
2. Езда на велосипеде
3. Кросс-поход
4. Лыжная гонка на 10 км
5. Передвижения на лыжероллерах
6. Передвижение на лыжах в равномерном темпе
7. Преодоление подъемов и спусков на лыжах
8. Прыжковая имитация конькового хода без палок
9. Упражнения с отягощениями

### Задания на установление соответствия

**21. Установите соответствие между видом древних олимпийских спортивных состязаний и их содержанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.**

Вид состязаний		Содержание	
1	Гоплитодром	А	бег в доспехах и со щитом
2	Диаулос	Б	бег на дистанцию 1 стадий
3	Долиходром	В	бег на дистанцию 2 стадия
4	Панкратион	Г	бег на дистанцию от 7 до 24 стадий
5	Стадиодром	Д	единоборство, соединявшее в себе элементы борьбы и кулачного боя
6	Пентатлон	Е	пятиборье, включавшее бег на стадию, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу

**22. Установите соответствие между видом спорта и его описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.**

1	Олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде	А	Керлинг
2	Спортивная игра на льду, цель которой - попасть в мишень скользящим по льду тяжелым диском из камня или металла с рукояткой	Б	Сноуборд
3	Вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом	В	Пауэрлифтинг

4	Силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса	Г	Виндсерфинг
---	--	---	-------------

**23. Установите соответствие между шахматным термином и его определением. Ответ запишите буквами.**

Термин		Определение	
1	Вертикаль	А	грубая ошибка игрока, которая ведет к мату, материальной потере или ухудшению позиции
2	Зевок	Б	середина шахматной партии
3	Ладья	В	восемь полей, которые расположены снизу вверх на шахматной доске
4	Миттельшпиль	Г	запись ходов в течение шахматной партии с помощью специальных обозначений
5	Ничья	Д	одна из 64 клеток на шахматной доске
6	Нотация	Е	мирное окончание шахматной партии, когда никто из соперников не выиграл и не проиграл
7	Поле	Ж	шахматная фигура, которая ходит и берет фигуры на любом поле по горизонтали или вертикали

### Задания-задачи

**24. Рассчитайте какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете? Решение и полный ответ запишите в бланк ответов.**

**25. Рассчитайте тренировочную высоту планки для совершенствования техники прыжка в высоту, если максимальный результат спортсмена составляет 180 см, а техника прыжка совершенствуется на высоте 80 % от максимальной. Ответ округлите до целых величин, решение и полный ответ запишите в бланке ответов.**

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**