

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2026–2027 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Максимальное количество баллов за работу – 45.

1. Какое из упражнений предполагает одновременные движения ногами?

- а) плавание способом «кроль на спине»
- б) переворот в сторону («колесо»)
- в) прыжок в длину с разбега
- г) академическая гребля

2. При нехватке какого витамина в организме возникает «куриная слепота»?

- а) витамина А
- б) витамина В
- в) витамина С
- г) витамина D

3. В каком году Пьер де Кубертен являлся участником Олимпийских игр?

- а) в 1894 г.
- б) в 1908 г.
- в) в 1912 г.
- г) в 1924 г.

4. Какие упражнения используется при воспитании общей выносливости?

- а) циклические
- б) скоростно-силовые
- в) скоростные
- г) двигательно-координационные

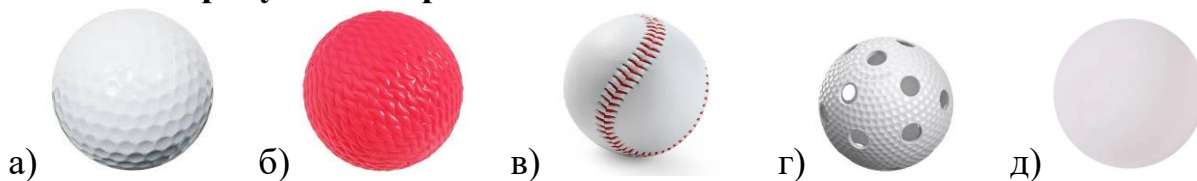
5. Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, которое он принимает без излишнего напряжения.

- а) исходное положение
- б) строевая стойка
- в) основная стойка
- г) осанка

6. В каком виде спорта запрещено играть в мяч ногами?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол
- г) регби

7. На каком рисунке изображён мяч для настольного тенниса?



8. Спортсмен выполняет прыжки на возвышенность в течение 30 секунд. Какая двигательная способность проявляется при этом?

- а) скоростно-силовая выносливость
- б) скоростная выносливость
- в) координационная выносливость
- г) общая выносливость

9. Углубление на поле для гольфа, в которое загоняется мяч.

- а) ворота
- б) лунка
- в) лонжа
- г) воронка

10. Национальный якутский вид спорта, который представляет собой бесконтактное единоборство – перетягивание палки.

- а) лапта
- б) городки
- в) мас-рестлинг
- г) таврели

11. Целью занятий физической культурой является

- а) завоевание олимпийской золотой медали
- б) привитие привычек здорового образа жизни
- в) оценка «отлично» в школьном аттестате
- г) формирование гармоничной и всесторонне развитой личности

12. Вид стрелкового спорта – соревнования в стрельбе из огнестрельного и пневматического нарезного оружия.

- а) пулевая стрельба
- б) стендовая стрельба
- в) стрельба из арбалета
- г) стрельба из лука

13. Какой из способов поворота на лыжах представлен на рисунке?



- а) переступанием
- б) махом
- в) прыжком
- г) плугом

14. В каких видах спорта Николай Панин-Коломенкин принимал участие в Олимпийских играх?

- а) фигурное катание
- б) фехтование
- в) конный спорт
- г) пулевая стрельба

15. Какую должность занимает человек, изображённый на рисунке? Отметьте все позиции.



- а) председатель центральной предметно-методической комиссии Всероссийской олимпиады школьников по предмету «физическая культура»
- б) министр спорта РФ
- в) председатель Всероссийской федерации лёгкой атлетики
- г) председатель Олимпийского комитета России

16. В каком году состоялись II Олимпийские зимние игры?

Ответ: _____ .

17. Представительницами какого вида спорта являются сёстры Дина и Арина Авериные?

Ответ: _____ .

18. Какой вид спорта изображён на пиктограмме?



Ответ: _____ .

19. Какое физическое качество характеризуется способностью организма противостоять утомлению?

Ответ: _____ .

20. На сколько градусов должны выполнить поворот учащиеся по команде «Кру-ГОМ!»?

Ответ: _____ .

21. Соотнесите общее игровое время с видом спорта.

Вид спорта

- футбол
- баскетбол
- хоккей
- теннис

Общее игровое время

- 10 мин
- 20 мин
- 30 мин
- 40 мин
- 60 мин
- 90 мин
- без ограничения времени

Ответ: футбол – _____ ,

баскетбол – _____ ,

хоккей – _____ ,

теннис – _____ .

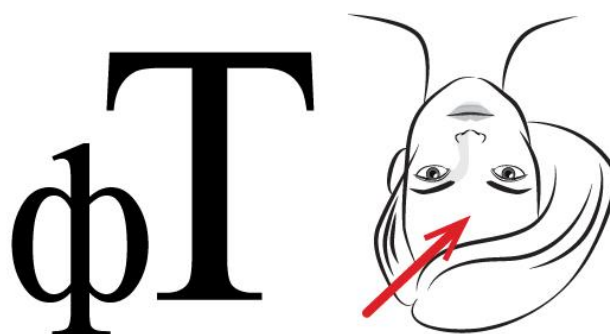
22. Установите соответствие между видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программам.

Вид спорта	Программа
пионербол	
кёрлинг	
футбол	
боулинг	
прыжки на батуте	
компьютерный спорт	
баскетбол	
пляжный гандбол	

23. Перечислите знаки отличия ВФСК ГТО. В ответ запишите слова через пробел без знаков препинания.

Ответ: _____.

24. Решите ребус.



Ответ: _____.

25. Отгадайте загадку.

Если бой идёт кулачный,
в нём удар такой удачный,
от какого сбитый с ног
бой продолжить бы не смог.

Ответ: _____.

26. Задача.

Сколько ударов сердца должен был зафиксировать учащийся за 20 секунд, если частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 72 удара в минуту?

Ответ: _____.

Максимальное количество баллов за работу – 45.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2026–2027 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Максимальное количество баллов за работу – 45.

1. Какое из упражнений предполагает одновременные движения ногами?

- а) плавание способом «кроль на спине»
- б) переворот в сторону («колесо»)
- в) прыжок в длину с разбега
- г) академическая гребля**

2. При нехватке какого витамина в организме возникает «куриная слепота»?

- а) витамина А**
- б) витамина В
- в) витамина С
- г) витамина D

3. В каком году Пьер де Кубертен являлся участником Олимпийских игр?

- а) в 1894 г.
- б) в 1908 г.
- в) в 1912 г.**
- г) в 1924 г.

4. Какие упражнения используется при воспитании общей выносливости?

- а) циклические**
- б) скоростно-силовые
- в) скоростные
- г) двигательно-координационные

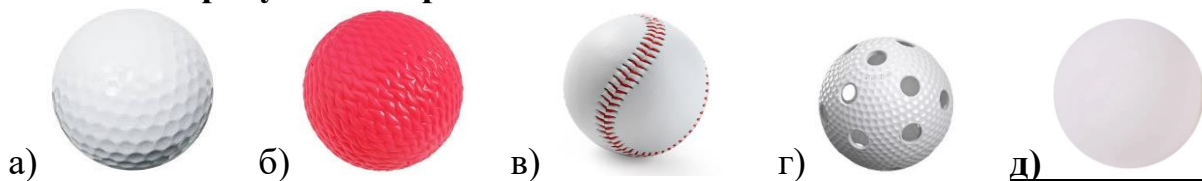
5. Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, которое он принимает без излишнего напряжения.

- а) исходное положение
- б) строевая стойка
- в) основная стойка
- г) осанка**

6. В каком виде спорта запрещено играть в мяч ногами?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол**
- г) регби

7. На каком рисунке изображён мяч для настольного тенниса?



8. Спортсмен выполняет прыжки на возвышенность в течение 30 секунд. Какая двигательная способность проявляется при этом?

а) скоростно-силовая выносливость

б) скоростная выносливость

в) координационная выносливость

г) общая выносливость

9. Углубление на поле для гольфа, в которое загоняется мяч.

а) ворота

б) лунка

в) лонжа

г) воронка

10. Национальный якутский вид спорта, который представляет собой бесконтактное единоборство – перетягивание палки.

а) лапта

б) городки

в) мас-рестлинг

г) таврели

11. Целью занятий физической культурой является

а) завоевание олимпийской золотой медали

б) привитие привычек здорового образа жизни

в) оценка «отлично» в школьном аттестате

г) формирование гармоничной и всесторонне развитой личности

12. Вид стрелкового спорта – соревнования в стрельбе из огнестрельного и пневматического нарезного оружия.

а) пулевая стрельба

б) стендовая стрельба

в) стрельба из арбалета

г) стрельба из лука

13. Какой из способов поворота на лыжах представлен на рисунке?



а) переступанием

б) махом

в) прыжком

г) плугом

14. В каких видах спорта Николай Панин-Коломенкин принимал участие в Олимпийских играх?

а) фигурное катание

б) фехтование

в) конный спорт

г) пулевая стрельба

15. Какую должность занимает человек, изображённый на рисунке? Отметьте все позиции.



а) председатель центральной предметно-методической комиссии Всероссийской олимпиады школьников по предмету «физическая культура»

б) министр спорта РФ

в) председатель Всероссийской федерации лёгкой атлетики

г) председатель Олимпийского комитета России

16. В каком году состоялись II Олимпийские зимние игры?

Ответ: 1928.

17. Представительницами какого вида спорта являются сёстры Дина и Арина Авериные?

Ответ: художественная гимнастика / художественной гимнастики.

18. Какой вид спорта изображён на пиктограмме?



Ответ: плавание.

19. Какое физическое качество характеризуется способностью организма противостоять утомлению?

Ответ: выносливость.

20. На сколько градусов должны выполнить поворот учащиеся по команде «Кру-ГОМ!»?

Ответ: 180.

21. Соотнесите общее игровое время с видом спорта.

Вид спорта

- футбол
- баскетбол
- хоккей
- теннис

Общее игровое время

- 10 мин
- 20 мин
- 30 мин
- 40 мин
- 60 мин
- 90 мин
- без ограничения времени

**Ответ: футбол – 90 мин,
баскетбол – 40 мин,
хоккей – 60 мин,
теннис – без ограничения времени.**

22. Установите соответствие между видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программам.

Вид спорта	Программа
пионербол	олимпийский вид спорта
кёрлинг	неолимпийский вид спорта
футбол	
боулинг	
прыжки на батуте	
компьютерный спорт	
баскетбол	
пляжный гандбол	

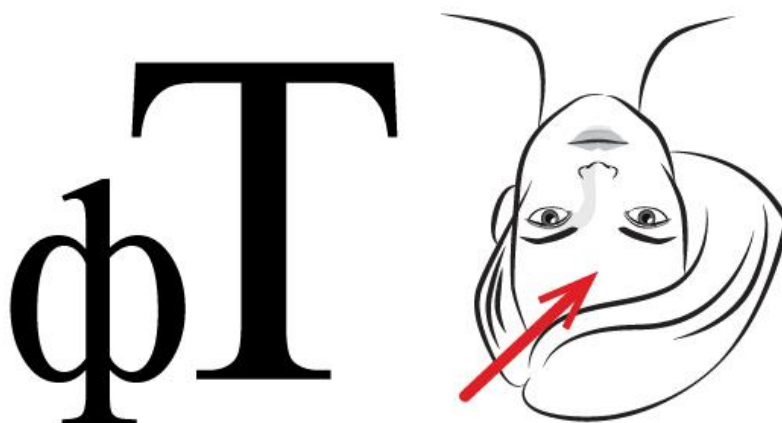
Ответ:

Вид спорта	Программа
пионербол	неолимпийский вид спорта
кёрлинг	олимпийский вид спорта
футбол	олимпийский вид спорта
боулинг	неолимпийский вид спорта
прыжки на батуте	олимпийский вид спорта
компьютерный спорт	неолимпийский вид спорта
баскетбол	олимпийский вид спорта
пляжный гандбол	неолимпийский вид спорта

23. Перечислите знаки отличия ВФСК ГТО. В ответ запишите слова через пробел без знаков препинания.

Ответ: золотой серебряный бронзовый.

24. Решите ребус.



Ответ: футбол.

25. Отгадайте загадку.

Если бой идёт кулачный,
в нём удар такой удачный,
от какого сбитый с ног
бой продолжить бы не смог.

Ответ: нокаут.

26. Задача.

Сколько ударов сердца должен был зафиксировать учащийся за 20 секунд, если частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 72 удара в минуту?

Ответ: 24.

Критерии оценивания заданий

Задания №№ 1–13. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов**.

Задания №№ 14–15. Полностью правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов**. Промежуточных баллов нет.

Задания №№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов**.

Задание № 21–22. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**, неверное – **0 баллов**.

Задание № 23–26. Верный ответ оценивается в **2 балла**, неверный – **0 баллов**.

Максимальное количество баллов за работу – 45.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2026–2027 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 классы

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Комплексное испытание
Девушки и юноши

Регламент задания «Комплексное испытание»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей по видам.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению задания «Комплексное испытание»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша участником. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

Последовательность выполнения упражнений «Комплексное испытание»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Футбол	По команде «марш»/свисток участник перемещается к футбольному мячу и без остановки начинает обыгрывать стойки. Стойку № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой стороны, стойку № 4 с левой стороны, стойку № 5 с правой. Затем выполняет ведение мяча в зону остановки. Останавливает мяч в зоне и перемещается к флорбольной клюшке	Центр линии старта смещён от центра на 3 м и 9 м от центральной линии. Футбольный мяч располагается на расстоянии 1 м от стойки № 1. Стойки ставятся последовательно на расстоянии 2,5 м и стойки смещены от центра на 3 м. Стойка № 1 ставится на расстоянии 3 м от линии старта. Зона остановки мяча 1 × 1 м располагается на расстоянии 2,5 м от стойки № 5. Задание выполняется футбольным мячом № 5	– фальстарт + 5 с; – сбил/задел стойку + 5 с; – неостановка мяча в зоне остановки + 5 с; – оббегание стойки не с той стороны + 5 с; – необбегание одной из стоек + 5 с; – касание мяча рукой + 5 с; – невыполнение задания + 180 с
2	Флорбол	Подбежав к флорбольной клюшке и мячу, участник берёт клюшку и начинает выполнять ведение мяча. Стойку № 6 с правой стороны, стойку № 7 с левой стороны, стойку № 8 с правой стороны, стойку № 9 с левой стороны, стойку № 10 с правой. Затем выполняет ведение мяча к зоне для удара, участник выполняет удар мяча клюшкой по воротам и оставляет клюшку	Флорбольная клюшка и мяч располагаются на расстоянии 2 м от стойки № 6. Стойка № 6 смещена на расстоянии 6 м от центральной линии и на 3 м от середины площадки. Стойки ставятся последовательно на расстоянии 2,5 м и стойки смещены от центра на 3 м. Зона удара мяча по воротам 1 × 1,5 м располагается на расстоянии 3 м от ворот и от стойки № 10	– сбивание или задевание стойки + 5 с; – оббегание стойки не с той стороны + 5 с; – необбегание одной из стоек + 5 с; – непопадание в ворота + 5 с; – заступ / наступание на линию удара мяча по воротам (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) + 5 с (+ 10 с);

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2026–2027 уч. г.
Школьный этап. Практический тур. 9–11 классы

		в зоне. И перемещается к координационной лестнице	на 0,5 м. Ворота – 2 конуса и гимнастическая палка на высоте 30 см, центр ворот смещён от середины площадки на 3 м и на 9 м от центральной линии	– невыполнение задания + 180 с
3	Координационная лестница	Подбежав к координационной лестнице, участник без остановки преодолевает лестницу «две ноги в отрезок» лицом вперёд. Поочередно наступая в отрезки: правая, левая – правая, левая – правая, левая и т.д. Выйдя из последнего отрезка, участник ускоряется к линии финиша	Координационная лестница 10 отрезков по 40 см смещена на 3 м от центральной линии. Линия финиша располагается на расстоянии 3 м от координационной лестницы	– сбивание или задевание планки + 5 с ; – нарушение последовательности (штраф за каждый отрезок) + 5 с ; – невыполнение задания + 180 с

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ.

2026-2027 уч.г. 9–11 классы

