**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2025-2026 УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**9-11 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задание-задача, пропишите решение, за правильное решение начисляется 2 балла.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Время выполнения: 45 минут.

**Задания в закрытой форме**

# Какую награду получал победитель Олимпийских игр?

а) денежное вознаграждение;

б) медаль и кубок;

в) венок из ветвей оливкового дерева;

г) звание аристократа.

# В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

# а) 1898г.;

# б) 1911г.;

# в) 1923г.;

# г) 1894г.

1. **На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**

а) брусья

б) бревно

в) конь

г) кольца

# Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?

а) гибкости;

б) силы;

в) выносливости;

г) координационных способностей.

# Недостаток мышечной активности современного человека называют?

а) гипокинезией;

б) атрофия;

в) гипоксией;

г) гипертрофия.

# На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

б) завершить формирование двигательного умения;

в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз  и частей техники изучаемого двигательного действия.

# Выносливость по отношению к определенной деятельности называется?

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) анаэробно-аэробной выносливостью;

г) специальной выносливостью.

1. **К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?**

а) глобальному

б) локальному

в) региональному

г) местному

# Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как?

а) основу техники;

б) главное звено техники;

в) детали техники;

г) корень техники.

# Подготовительные упражнения применяются?

а) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если обучающийся недостаточно физически развит;

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

# Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?

а) футбол;

б) регби;

в) волейбол;

г) баскетбол.

# Осанкой называется?

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

# В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?

а) частота пульса;

б) количество занятий;

в) количество шагов;

г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

# Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

а) П.А. Колобков;

б) О.В. Матыцин;

в) С.А. Поздняков;

г) М.В.Дегтярев.

1. **«Стретчинг» - это?**

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

в) гибкость, проявляемая в движениях;

г) мышечная напряженность.

1. **Уровень развития двигательных способностей человека определяется?**

а) тестами (контрольными упражнениями);

б) индивидуальными спортивными результатами;

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

# На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?

# а) 6,25 м

# б) 6,75 м

# в) 4,75 м

# г) 5,80 м.

# В какой из частей урока решаются задачи урока?

# а) в подготовительной;

# б) в основной;

# в) в заключительной;

# г) в каждой из частей.

# 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.

# Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать\_\_ или противостоять ему за счет \_\_\_\_»?

# а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

# б) физическую нагрузку; мышечного напряжения;

# в) физические упражнения; внутреннего потенциала;

# г) внешнее сопротивление; мышечного усилия.

**Задания в открытой форме**

**21. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют…**

**22. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как …**

**23.** **Временное снижение работоспособности называется…**

**24.** **Прибор для измерения жизненной емкости легких это -**

**25.** **Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный?**

**Задания на установление соответствия**

**26. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной игры** | **№ п/п** | **Правила игры** |
| 1 | Футбол | а | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается. |
| 2 | Волейбол | б | Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается. |
| 3 | Баскетбол | в | Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается |
| 4 | Хоккей на траве | г | Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна. |
| 5 | Гандбол | д | «Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы. |
| 6 | Хоккей с шайбой | е | Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается. |
| 7 | Хоккей с мячом | ж | 4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски. |
| 8 | Водное поло | з | «Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6.  Два овертайма, буллиты до победы |

**27.** **Установите соответствие между органическими веществами и их категориями.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Витамины | А | Липиды |
| 2 | Белки | Б | Кальций |
| 3 | Углеводы | В | Аскорбиновая кислота |
| 4 | Жиры | Г | Протеины |
| 5 | Минеральные вещества | Д | Глюкоза |

**28.**  **Задание-задача**

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

**29. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.**



|  |  |
| --- | --- |
| 1 | в сед |
| 2 | в упор лёжа |
| 3 | в упор присев |
| 4 | вперёд |
| 5 | из |
| 6 | кувырок |
| 7 | на руках |
| 8 | назад |
| 9 | перекат |
| 10 | присед |
| 11 | прогнувшись |
| 12 | согнувшись |
| 13 | стойки |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**