

Иреушев С.Р.

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура» для учащихся 5 – 6 классов
на 2025-2026 учебный год

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Дата проведения 09.10.25г.

класс 5

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

☒ б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

☒ б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

☒ б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

☒ в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

☒ г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- ☒ в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- ☒ в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- ☒ в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;
- ☒ б) США;
- в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- ☒ а) в Англии;
- б) в Бразилии;
- в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- ☒ а) толчками мяча вперёд;
- б) шлепками ладони по мячу;
- в) пружинящими движениями руки.

1.14. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

а) держат опущенными вниз;

☒ б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;

в) поднимают вверх.

1.15. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

а) 10 человек;

☒ б) 11 человек;

в) 20 человек.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Здоровье – это... состояние полного физич. и психического благополучия

2.2. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... биатлон

2.3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

без поперечной местности X

2.4. Что такое кросс? бег по пересеченной местности

2.5. Строевые упражнения служат... средствами организации уч. физ. урока

из 2018 г.

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура» для учащихся 5 – 6 классов
на 2025-2026 учебный год

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Дата проведения 09.10.2025г.

класс 6001

Тарачков К. А.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

☒ б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

☒ б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

☒ б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

☒ в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

☒ г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- ☒ в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- ☒ в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- ☒ в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;
- ☒ б) США;
- в) Англия.

1.12. Где раньше всех начали играть в футбол?

- ☒ а) в Англии;
- б) в Бразилии;
- в) в России.

1.13. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- ☒ а) толчками мяча вперёд;
- б) шлепками ладони по мячу;
- в) пружинящими движениями руки.

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура» для учащихся 5 – 6 классов
на 2025-2026 учебный год**

Дата проведения: 09.10.25г

класс 6

Безухов С.А.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

а) в 1948 г.;

☒ б) в 1952 г.;

в) в 1960 г.

1.2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

1.3. В каком городе в 2014 году были Зимние Олимпийские игры?

а) в Саратове;

☒ б) в Сочи;

в) в Самаре.

1.4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

☒ б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

1.5. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) причал;

☒ в) привал.

1.6. Главной опорой человека при движении являются...

- ☒ а) мышцы и кожа;
- б) позвоночник и стопы;
- в) внутренние органы;
- ☐ г) скелет.

1.7. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) кроссы.

1.8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- ☒ в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

1.9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- ☒ в) обтирание, обливание, купание.

1.10. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- ☒ в) шиповки.

1.11. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;
- ☒ б) США;
- в) Англия.

**Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7 – 8 классов
на 2025-2026 учебный год
ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу**

Мухомов А.А.

Код участника 2001

Дата проведения 09.10.25г.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- ☒ б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- ☒ б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- ☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- ☒ г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- ☒ б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок

г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- ☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. 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

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный
- ☒ г) игровой

1.10. 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

1.11. 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.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- ☒ а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- ☒ а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- ☒ б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. 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
- а) 2,4,5
 - ☒ б) 1,3,5
 - в) 1,2,4
 - г) 3,4,5

1.16. 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

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) биологическая активность
- б) оптимальная активность
- ☒ в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

☒ в) 2,3,6

г) 3,5,6

1.19. 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.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал

☒ б) 1300-1500 ккал

в) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

☒ а) гипокинезией

в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

а) амплитуда движений

☒ б) время

в) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

☒ г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

☒ а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

☒ г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

подорожать

2.2. Что такое осанка

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

2.5. Как называются туфли для бега

кроссовки

из 30 - 28 с.

**Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 – 8 классов
на 2025-2026 учебный год**

Дата проведения: 09.10.25г.

класс 7

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- ☒ б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- ☒ б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- ☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- ☒ г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- ☒ б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- ☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. 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

1.9. Для совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный
- ☒ г) игровой

1.10. 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

1.11. 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.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- ☒ а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- ☒ а) уступающем режиме
- б) преодолевающем режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- ☒ б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. 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

а) 2,4,5

☒ б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. 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

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

а) биологическая активность

б) оптимальная активность

☒ в) двигательная активность

г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

1.от низкого к высокому

2.от известного к неизвестному

3.от простого к сложному

4.от ближнего к дальнему

5.от субъективного к объективному

6.от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

☒ в) 2,3,6

г) 3,5,6

1.19. 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.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал

☒ в) 1300-1500 ккал

б) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

☒ а) гипокинезией

в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

а) амплитуда движений

☒ в) время

б) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

2.2. Что такое осанка

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

2.5. Как называются туфли для бега

из 31 - 24б.

**Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7 – 8 классов
на 2025-2026 учебный год
ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу**

Код участника 3001

Дата проведения 9.10.25

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- ☒ б) единство пяти континентов; +
- в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- ☒ б) в 1952 г.; +
- в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метание;
- + ☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- + ☒ г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

- + ☒ а) на короткие дистанции; г) кроссы.
- б) на средние дистанции;
- в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар
- + ☒ б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок

г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- ☒ а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. 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

1.9. Для совершенствования координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- ☒ б) повторно-прогрессирующий
- в) переменный
- г) игровой

1.10. 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

1.11. 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.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- ☒ а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- +
- ☒ а) уступающем режиме
 - б) преодолевающем режиме
 - в) удерживающем режиме
 - г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- +
- а) челночного бега
 - в) подвижных игр
 - ☒ б) прыжков в глубину
 - г) приседаний со штангой

1.15. 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

а) 2,4,5

+

☒ б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. 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

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- +
- а) биологическая активность
 - б) оптимальная активность
 - ☒ в) двигательная активность
 - г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1.от низкого к высокому
- 2.от известного к неизвестному
- 3.от простого к сложному
- 4.от ближнего к дальнему
- 5.от субъективного к объективному
- 6.от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

+ в) 2,3,6

г) 3,5,6

1.19. 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.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал

+ б) 1300-1500 ккал

в) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

+ а) гипокинезией

б) гипоксией

в) атрофия

г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

+ а) амплитуда движений

б) время

в) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

+ г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

+ а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

+ г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

235

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

+ охлаждать

+ 2.2. Что такое осанка правильная поза человека в вертикальном положении

+ 2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

авитаминоз

7 2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

постепенное повышение устойчивости

организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

+ 2.5. Как называются туфли для бега

кроссовки

58

Общий балл - 285.

**Задания школьной олимпиады по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7 – 8 классов
на 2025-2026 учебный год
ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу**

Код участника 8002

Дата проведения 09.10.25.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран;

☒ б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

☒ в) в 1956 г.

1.3. К основным физическим качествам относятся?

а) рост, вес, объем бицепсов;

б) бег, прыжки, метание;

☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

☒ г) 1894г.

1.5. С низкого старта бегают:

☒ а) на короткие дистанции; г) кроссы.

б) на средние дистанции;

в) на дальние дистанции;

1.6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

☒ а) XIX; ягуар

б) XXII; медвежонок

в) XXIV; тигренок

г) XXIII; орленок

1.7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- ✓ а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- + б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

1.8. 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

1.9. Для совершенствовании координационной выносливости используют такой метод как...

- а) интервальный
- + б) повторно-прогрессирующий
- ✓ в) переменный
- г) игровой

1.10. 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

1.11. 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.

1.12. Под понятием «спорт» принято называть:

- ✓ а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- + б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.

г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

1.13. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- ✓ а) уступающем режиме
- + б) преодолевающим режиме
- в) удерживающем режиме
- г) статическом режиме

1.14. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) челночного бега
- в) подвижных игр
- + ✓ б) прыжков в глубину
- г) приседаний со штангой

1.15. 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

а) 2,4,5

- + ✓ б) 1,3,5
- в) 1,2,4

г) 3,4,5

1.16. 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

1.17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) биологическая активность
- б) оптимальная активность
- + ✓ в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

1.18. Укажите 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему
- 5. от субъективного к объективному
- 6. от освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

✓ в) 2,3,6

г) 3,5,6

1.19. 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.

1.20. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

а) 1000-1300 ккал

в) 1300-1500 ккал

✓ б) 800-1100 ккал

г) 1400-1600 ккал

1.21. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

✓ а) гипокинезией

в) гипоксией

б) атрофия

г) гипертрофия

1.22. Что является мерилем выносливости?

а) амплитуда движений

✓ в) время

б) сила мышц

г) быстрота двигательной реакции

1.23. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г., не более 630г.

б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г.

✓ г) не менее 567г., не более 650г.

1.24. Игровое время в баскетболе состоит...

✓ а) из 4 периодов по 10 минут

б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут

г) из 6 периодов по 10 минут

1.25. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

✓ г) все вышеперечисленные

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

охлаждать

2.2. Что такое осанка - привычная позу человека в вертикальном положении

2.3. Недостаток витаминов в организме человека называется

авитаминоз

2.4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»

постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

2.5. Как называются туфли для бега

кроссовки

Общий балл - 268.

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Код участника 9001

Класс 9

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

✓ ☒ г) 1894г. +

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

✓ ☒ б) 20-50% +

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

☒ в) кросс; +

✓ б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз; —

в) гиповитаминоз;

— ☒ б) гипervитаминоз; +

г) бактериоз.

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.

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.

✓ 1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный; в) Переменный;
б) Повторно-прогрессирующий; г) Игровой. +

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- ✓ а) Уступающем режиме; в) Удерживающем режиме; +
б) Преодолевающим режиме; г) Статическом режиме.

1.12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- ✓ а) Челночного бега; в) Подвижных игр; +
✓ б) Прыжков в глубину; г) Приседаний со штангой.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- ✓ а) Биологическая активность; в) Двигательная активность; +
б) Оптимальная активность; г) Физиологическая активность.

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.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- ✓ а) 1000-1300 ккал; в) 1300-1500 ккал; +
б) 800-1100 ккал; г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- ✓ а) Гипокинезией; в) Гипоксией; +
б) Атрофия; г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

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.

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.

✓ 1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
б) 3

- в) 6
г) 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.

✓ 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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;

- в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
б) Не менее 6;

- в) Не менее 8;
г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
б) Вильям Морган;

- в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.

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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;

- в) Заслон;
г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
б) 9х12 м.;

- в) 8х16 м.;
г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Тривал

25

135.

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

+ Измерение уровня развития основных физических качеств

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

+ Способность совершать двигательные действия за минимальное время

2.4. Физическая культура представляет собой

+ часть человеческой культуры.

2.5. Туфли для бега называются

+ Шпигель. 100.

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

3.2. 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

Общий балл - 238.

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Код участника 9002

Класс 9 ноября

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г. **+**

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

б) 20-50% **+**

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

в) кросс; **+**

б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз; **+**

в) гиповитаминоз;

б) гипervитаминоз;

г) бактериоз.

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.

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.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающем режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

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.

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.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
 б) 3
 в) 6
 г) 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.

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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
 б) 1912 в Стокгольме;
 в) 1920 в Бельгии;
 г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
 б) Не менее 6;
 в) Не менее 8;
 г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
 б) Вильям Морган;
 в) Ясутака Мацудайра;
 г) Анатолий Эйнгоргн.

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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
 б) Блокирование;
 в) Заслон;
 г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
 б) 9х12 м.;
 в) 8х16 м.;
 г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Привал 20

11,50

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

шиповки + 2

4

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

35

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

35

Общий балл - 21,50.

Губанов А.М.

Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Код участника 1001

Класс 10

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

☒ г) 1894г.

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

☒ б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

☒ в) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

☒ а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

☒ б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

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.

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.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

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.

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.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
 б) 3
 в) 6
 г) 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.

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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
 б) 1912 в Стокгольме;
 в) 1920 в Бельгии;
 г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
 б) Не менее 6;
 в) Не менее 8;
 г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
 б) Вильям Морган;
 в) Ясутака Мацудаира;
 г) Анатолий Эйнгорн.

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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
 б) Блокирование;
 в) Заслон;
 г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
 б) 9х12 м.;
 в) 8х16 м.;
 г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Пикет

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

часть человеческой культуры

2.5. Туфли для бега называются

шиновки

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

3.2. 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

из 31-290

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Ткачкова Д. З.

Код участника 1002

Класс 10

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

☒ г) 1894г.

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

☒ б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

☒ в) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

☒ а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

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.

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.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающем режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

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.

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.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
б) 3
в) 6
г) 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.

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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
б) Не менее 6;
в) Не менее 8;
г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
б) Вильям Морган;
в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгоргн.

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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;
в) Заслон;
г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
б) 9х12 м.;
в) 8х16 м.;
г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Пикет

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

шпоровки

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

3.2. 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

из 31-28 с.

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Код участника 1101

Класс 11 09.10.25

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

+ ☒ г) 1894г.

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

+ ☒ б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

+ а) стипль-чез;

☒ в) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

+ ☒ а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

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.

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.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающем режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

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.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

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.

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.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

1.19. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

1.20. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
б) 3
в) 6
г) 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.

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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
б) Не менее 6;
в) Не менее 8;
г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
б) Вильям Морган;
в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.

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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
б) Блокирование;
в) Заслон;
г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
б) 9х12 м.;
в) 8х16 м.;
г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Привал +

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

кроссовки +

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

3.2. 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

Общий балл - 16,5.

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

ОУ МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Код участника 1102

Класс 11 09 10 25г.

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

+ ☒ г) 1894г.

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.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

в) 60-70%

+ ☒ б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

☒ в) кросс;

+ б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

☒ а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

+ б) гипervитаминоз;

г) бактериоз.

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.

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.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный; в) Переменный;
- б) Повторно-прогрессирующий; г) Игровой.

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.

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.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме; в) Удерживающем режиме;
- б) Преодолевающем режиме; г) Статическом режиме.

1.12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) Челночного бега; в) Подвижных игр;
- б) Прыжков в глубину; г) Приседаний со штангой.

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.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность; в) Двигательная активность;
- б) Оптимальная активность; г) Физиологическая активность.

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.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал; в) 1300-1500 ккал;
- б) 800-1100 ккал; г) 1400-1600 ккал.

1.17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией; в) Гипоксией;
- б) Атрофия; г) Гипертрофия.

1.18. Что является мерилем выносливости?

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

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.

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.

1.21. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- а) 7
 б) 3
 в) 6
 г) 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.

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.

1.24. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
 б) 1912 в Стокгольме;
 в) 1920 в Бельгии;
 г) 1904 в Канаде.

1.25. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
 б) Не менее 6;
 в) Не менее 8;
 г) Не менее 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.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
 б) Вильям Морган;
 в) Ясутака Мацудайра;
 г) Анатолий Эйнгорг.

1.28. Втечение 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.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) Атакующий удар;
 б) Блокирование;
 в) Заслон;
 г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.;
 б) 9х12 м.;
 в) 8х16 м.;
 г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

прибой + 25

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

2.4. Физическая культура представляет собой

2.5. Туфли для бега называются

кроссовки +

28

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

3.2. 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