



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ Региональный этап 2025-2026 учебного года

Заместитель директора по УВР ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
председатель жюри регионального этапа

Сергеев Михаил Вячеславович

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

а. Древних греков

б. Древних египтян

в. Индусов

г. Римлян



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

а. Антон Павловичу Чехову (1860-1904)

б. Льву Николаевичу Толстому (1828-1910)

в. Михаилу Юрьевичу Лермонтову (1814-1841)

г. Ивану Сергеевичу Тургеневу (1818-1883)



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

а. Веденин Вячеслав

б. Дементьев Евгений

в. Зимятов Николай

г. Кузин Владимир



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

▶ 4. Высшей формой личной физической культурой является...

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



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

▶ **5. Для реализации оздоровительных целей физического воспитания школьников рекомендуется использовать...**

а. переменный метод

б. повторный метод

в. соревновательный метод

г. равномерный метод



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

а. все классические лыжные ходы

б. все коньковые лыжные ходы

в. запрещены переходы с хода на ход

г. запрещённых способов передвижения нет



ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

▶ **7. При определении жизненного индекса учитывается...**

а. длина тела (рост)

б. жизненная емкость лёгких

в. масса тела (вес)

г. окружность грудной клетки



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **8. Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением называется...**

ПОДСКОК



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **9. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы называется...**

ЗАКАЛИВАНИЕ/ЗАКАЛИВАНИЕМ



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **10. Продолжительность Игр Олимпиады не должна превышать ... дней**

16 /шестнадцать



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **11. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как...**

ГАНДИКАП



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **12. Расшифруйте название аббревиатуры ВФСК ГТО.**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **13. Спортивное судно, в которой гребцы расположены в лодке лицом вперед по ходу движения, сидят или стоят на одном колене и гребут веслом с одной лопастью называется...**

КАНОЭ



ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

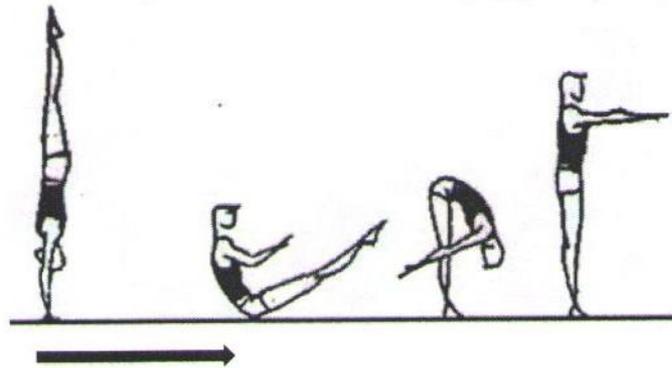
- ▶ **14. Система телесных упражнений, сложившаяся в Древней Греции называется...**

ГИМНАСТИКА/ГИМНАСТИКОЙ



ЗАДАНИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

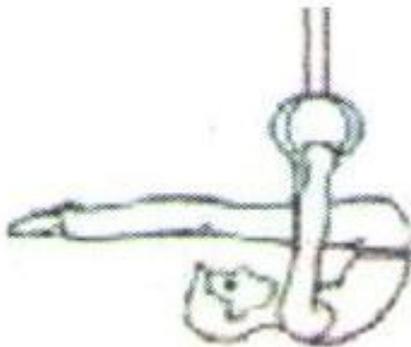


**ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ КУВЫРОК ВПЕРЁД СОГНУВШИСЬ
В СТОЙКУ РУКИ ВПЕРЁД**



ЗАДАНИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **16. Укажите название гимнастического элемента, изображённого на рисунке**

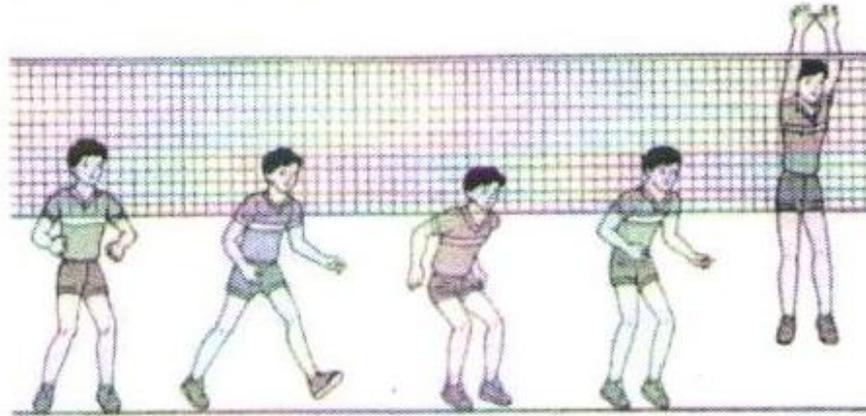


ВИС СОГНУВШИТЬСЯ



ЗАДАНИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

- ▶ **17. Укажите технический элемент в волейболе, изображённый на рисунке**



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ БЛОКИРОВАНИЕ



ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ ВЕРНЫХ ПОЗИЦИЙ

- ▶ 18. Из перечисленных признаков двигательного действия укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения
- ▶ 1. Автоматизированность
- ▶ 2. Излишние мышечные затраты
- ▶ 3. Неустойчивость
- ▶ 4. Нестабильность
- ▶ 5. Слитность
- ▶ 6. Экономичность

ответ цифрами: 2,3,4



ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ ВЕРНЫХ ПОЗИЦИЙ

- ▶ 19. Из предложенного списка распределите признаки утомления на внешние и внутренние
- ▶ 1. Головокружение, тошнота
- ▶ 2. Изменение цвета кожи
- ▶ 3. Нарушение координации
- ▶ 4. Нарушение ритма дыхания
- ▶ 5. Обильное потоотделение
- ▶ 6. Появление болевых ощущений в мышцах

ответ цифрами:

Внешние: 2, 3, 4, 5

Внутренние: 1, 6



ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ ВЕРНЫХ ПОЗИЦИЙ

- ▶ 20. Определите упражнения по специфике воздействия и принадлежности к различным видам спортивной подготовки распределив их в соответствующие группы на собственно соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные
- ▶ 1. Гребля
- ▶ 2. Езда на велосипеде
- ▶ 3. Кросс-поход
- ▶ 4. Лыжная гонка на 10 км
- ▶ 5. Передвижение на лыжероллерах
- ▶ 6. Передвижение на лыжах в равномерном темпе
- ▶ 7. Преодоление подъемов и спусков на лыжах
- ▶ 8. Прыжковая имитация конькового хода без палок
- ▶ 9. Упражнения с отягощениями

ответ цифрами:

собственно соревновательные : 4, 6, 7

специально подготовительные : 5, 8

общеподготовительные: 1, 2, 3, 9



ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

- 21. Установите соответствие между видом древних олимпийских спортивных состязаний и их содержанием

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

Ответ: 1-А; 2-В; 3-Г; 4-Д; 5-Б; 6-Е

ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

► 22. Установите соответствие между видом спорта и его описанием

описание		вид	
1	Олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде	А	кёрлинг
2	Спортивная игра на льду, цель которой – попасть в мишень скользящим по льду диском из камня или металла с рукояткой	Б	сноуборд
3	Вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленной на ней парусом	В	пауэрлифтинг
4	Силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса	Г	виндсерфинг

Ответ: 1-Б; 2-А; 3-Г; 4-В

ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

- ▶ **23. Установите соответствие между шахматным термином и его определением**

Термин		Определение	
1	Вертикаль	А	Грубая ошибка игрока, которая ведёт к мату, материальной потере или ухудшению позиции
2	Зевок	Б	Середина шахматной партии
3	Ладья	В	Восемь полей, которые расположены снизу вверх на шахматной доске
4	Миттельшпиль	Г	Запись ходов в течение шахматной партии с помощью специальных обозначений
5	Ничья	Д	Одна из 64 клеток на шахматной доске
6	Нотация	Е	Мирное окончание шахматной партии, когда никто из соперников не выиграл и не проиграл
7	Поле	Ж	Шахматная фигура, которая ходит и берёт фигуры в любом поле по горизонтали или вертикали

Ответ: 1-В; 2-А; 3-Ж; 4-Б; 5-Е; 6-Г; 7-Д



ЗАДАНИЯ-ЗАДАЧИ

- ▶ 24. Рассчитайте какое дополнительное расстояние пройдёт биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?

Решение:

Длина штрафного круга составляет 150 м.

$$150 \times 4 = 600 \text{ (м)}$$

Ответ :

Биатлонист дополнительно пройдёт 600 м.



ЗАДАНИЯ-ЗАДАЧИ

- ▶ 25. Рассчитайте тренировочную высоту планки для совершенствования техники прыжка в высоту, если максимальный результат спортсмена составляет 180 см, а техника прыжка совершенствуется на высоте 80% от максимальной

Решение:

$$180 \times 80 : 100 = 144 \text{ (см)}$$

Ответ :

Тренировочная высота планки составляет 144 см.

