



**ЗОЛОТОЕ
СЕЧЕНИЕ**

ФОНД ПОДДЕРЖКИ
ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ

Разбор теоретико-методических заданий школьного этапа для 9-11 классов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

**2025/2026 учебного года
в Свердловской области**

**Разработчик –
Семёнова Галина Ивановна,
доцент УрФУ**

ВС{ }Ш



Теоретико-методическое задание

Задания объединены в 8 групп:

- I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа и с множественным выбором ответов.**
- II. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо завершить высказывание.**
- III. Задание на установление соответствия между понятиями.**
- IV. Задание процессуального или алгоритмического толка. При выполнении этого задания необходимо выбрать букву, которая соответствует правильной последовательности цифр.**
- V. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов. При выполнении данного задания необходимо указать верное перечисление, явлений, фактов, символов (по номерам).**
- VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.**
- VII. Задание-кроссворд.**
- VIII. Задание-задача.**

Всего заданий 24. Время выполнения всех заданий – 45 минут. Максимальное количество баллов 47.



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

1. Физическая культура личности характеризуется:

- а) занятиями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью
- б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты, гибкости и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта
- в) занятиями физической культурой, которые содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий
- д) процессом человеческой культуры

(Правильный ответ в подобных заданиях оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов)

Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

2. Спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх ...

- а) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони
- б) в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в) в 1952г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г) в 1960г. на XVII летних Олимпийских играх в Риме;
- д) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.**

3. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- а) 1984 г. б) 1970 г. в) 1988 г. г) 2000 г. **д) 1980 г.**

4. Древнегреческий пентатлон послужил основой для современного...

- а) эстафетного бега
- б) кросса
- в) многоборья**
- г) марафонского бега
- д) плавания



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

5. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения**
- в) средства обучения
- г) методические приемы
- д) средства закаливания

6. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) - это

- а) международная неправительственная некоммерческая организация, являющаяся высшим органом власти в современном олимпийском движении
- б) российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации.
- в) организационная структура спортивных организаций
- г) мониторинг соблюдения требований и правил
- д) независимая организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте**

Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

7. Известно, что для женского и мужского высшего чемпионата страны по баскетболу есть свой размер баскетбольного мяча. Какого размера игровой мяч для мужских команд высшего чемпионата России?

- а) 6 в) 10 д) 8
б) 5 **г) 7**

8. К ациклическим видам спорта относятся...:

- а) **спортивные игры** в) лыжные гонки д) биатлон
б) плавание г) триатлон



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

9. Понятие «здоровый образ жизни» характеризуется как:

- а) двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- б) жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематических занятиях физическими упражнениями
- в) активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены**
- г) способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни
- д) способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек

10. Какой прибор используется для измерения мышечной силы?

- а) секундомер
- б) линейка
- в) ростомер
- г) спирометр
- д) динамометр**

Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

11. Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности?

а) спортивная гимнастика

в) плавание

б) метания копья и диска

г) прыжки в длину

12. К антропометрическим показателям относятся:

а) рост

в) моторная плотность

б) методические указания

г) вес

При выполнении этих заданий необходимо указать два правильных варианта из предложенных.

Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный и ошибочный ответ – 0 баллов.



Задания в открытой форме

13. В системе ВФСК ГТО предусмотрено 18 возрастных ступеней, для каждой из которых есть перечень мужских и женских _____.

Допустимые ответы: нормативов, нормативы, норматив

14. Определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального _____.

Допустимые ответы: благополучия, благополучие.

(При выполнении этих заданий необходимо завершить высказывание. Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов).

Задания в открытой форме

15. В профилактике травматизма на уроках физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение причин, обстоятельств и условий происхождения _____ на основе тщательной и полной их регистрации.

травм, травмы, травма

16. Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких— за счет быстрых коротких вдохов воздуха через _____ при пассивном выдохе.

Ответ: нос

17. _____ активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья.

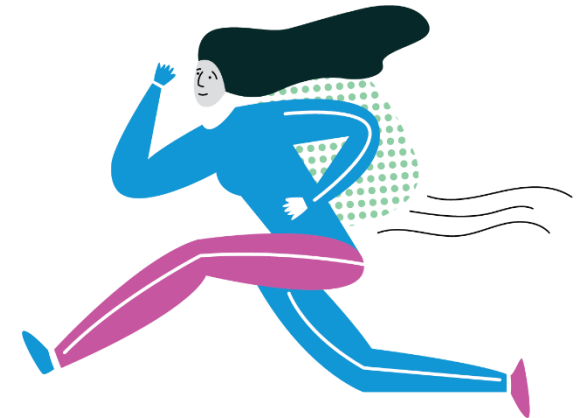
Ответ: Двигательная

Задание на установление соответствия между понятиями

18. Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ВФСК ГТО	Двигательные способности человека
1. Бег на 60 или 100 метров	А. Скоростные способности
2. Прыжок в длину с места	Б. Координационные способности
3. Метание мяча в цель	В. Силовые способности
4. Подтягивание на перекладине	Г. Выносливость
5. Наклон из положения стоя	Д. Скоростно-силовые способности
6. Бег на 2 км	Е. Гибкость

1	2	3	4	5	6
А	Д	Б	В	Е	Г



Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Максимальное количество баллов за задание – 6.

Задание на установление соответствия между понятиями

19. Установите соответствие в определениях физического качества.

1. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий	А.Ловкость
2. Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени	Б. Выносливость
3. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	В.Сила
4. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой	Г.Быстрота
5. Способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях	Д.Гибкость



1	2	3	4	5
В	Г	Б	Д	А

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Максимальное количество баллов за задание – 5.

школьный этап 2025/2026



Задание процессуального или алгоритмического толка

20. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока.

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на выносливость
3. Скоростно-силовые упражнения
4. Силовые упражнения
5. Скоростные упражнения

А) 5,2,1,4,3

Б) 2,4,1,5,3

В) 5,3,4,2,1



При выполнении этого задания необходимо выбрать букву, которая соответствует правильной последовательности цифр.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.

Задание, предполагающее перечисление известных фактов

21. Для оказания первой помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры (укажите верную последовательность предпринимаемых мер):

- А) перенести пострадавшего в прохладное место
- Б) снять с пострадавшего стесняющую одежду
- В) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом
- Г) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему

А, Б, Г, В

Каждая правильная позиция в последовательности оценивается в 1 балла, неправильный – в 0 баллов. Максимальное количество баллов за задание – 4.

22. Напишите название вида спорта, для которого предназначен мяч.

футбол



Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов

Задание-кроссворд

23. Решите кроссворд. Ключевое слово введите в поле для ответа.

Правильный ответ - полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов

Ключевое слово (по горизонтали)- **триатлон**

Задание-задача

24. Какой знак ГТО получит семнадцатилетний Михаил, если он выполнил испытания и получил следующие результаты (см. таблицу)?

а) золото	в) не получит знак
б) бронза	г) серебро

Правильный ответ оценивается в 5 баллов, неправильный – в 0 баллов



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

1. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство
- д) спортивный результат



2. На Универсиаде в 1965 году эта спортсменка стала обладательницей двух золотых медалей (в прыжках в длину и пятиборье). Кто эта спортсменка?

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| а) Татьяна Щелканова | в) Ирена Киршенштейн |
| б) Надежда Чижова | г) Лариса Латынина |
| д) Клавдия Боярских | |

Теоретико-методическое задание (второй вариант)

3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)?

- а) жёлтый в) черный д) зелёный
б) синий г) красный

4. «Экехейрия» это?

- а) священный праздник в честь богини плодородия
б) спортивное состязание
в) соревнования атлетов по особой программе
г) кулачный бой с борьбой
д) священное перемирие во время Олимпийских игр



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

5. Физическое упражнение - это

а) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

б) двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

в) двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

г) методические приемы

д) средства закаливания

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов

6. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создана в

а) 2000 году

б) 2008 году

в) 2005 году

г) 2002 году

д) 2010 году



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

7. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи в волейболе?

- а) 2 **в) 1** д) 5
б) 3 г) 4

8. К циклическим видам спорта относятся....:

- а) борьба, бокс, фехтование **в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание**
б) баскетбол, волейбол, футбол г) художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду
д) многоборье (легкоатлетическое, лыжное, современное)

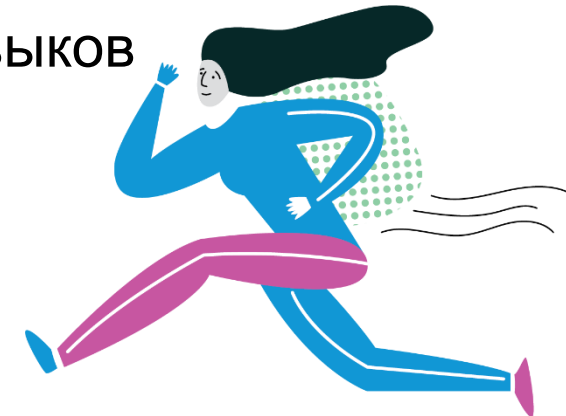
Теоретико-методическое задание (второй вариант)

9. Физическое совершенство - это

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
- б) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важных движений
- в) активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья
- г) способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек
- д) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков

10. Какой прибор используется для измерения длины тела?

- | | | |
|---------------|--------------------|---------------|
| а) секундомер | в) ростомер | д) динамометр |
| б) линейка | г) спирометр | |



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

11. Выберите виды состязаний, которые входили в программу античных Олимпийских игр?

а) плавание

в) пятиборье (пентатлон)

б) гонки на колесницах

г) гимнастика

12. Физическое развитие характеризуется изменениями показателей:

а) телосложения

в) моторной плотностью урока

б) амплитуды движений

г) развития физических качеств

13. ВФСК ГТО – это программа физического воспитания, направленная на развитие массового спорта и укрепления _____ населения.

Допустимый ответ: **здоровья**

Теоретико-методическое задание (второй вариант)

14. _____ - это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также присущие ей межчеловеческие отношения и нормы.

Допустимый ответ: **спорт**

15. Охрана труда на уроке физической культуры включает требования к учащимся, учителю, _____ оборудованию и инвентарю, а также меры безопасности в аварийных ситуациях.

Допустимый ответ: **спортивному**

16. Физкультпаузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, которые вводятся в качестве факторов активного _____ в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе учебной деятельности.

Допустимый ответ: **отдыха**

Теоретико-методическое задание (второй вариант)

17. _____ - система гигиенических мероприятий, способствующих повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды (холод, жара, повышенная солнечная радиация и т.д.).

Допустимый ответ: **закаливание**

18. Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества.

1	2	3	4	5	6
Д	Е	Г	Б	А	В

19. Установите соответствие в определениях по видам спорта.

1	2	3	4	5
Б	А	Д	В	Г



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

20. Укажите последовательность этапов многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап высшего спортивного мастерства
- 2) этап начальной подготовки
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап спортивной специализации

A) 2, 4, 3, 1

Б) 2, 4, 1, 3

В) 3, 4, 1, 2

21. Для оказания первой помощи при ушибе в спортивном зале необходимо принять следующие меры (укажите верную последовательность предпринимаемых мер):

- А) приложить холод
- Б) наложить давящую повязку
- В) обеспечить покой
- Г) облегчить боль
- Д) приподнять конечность

Ответ: В, А, Б, Д, Г



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

22. Напишите название вида спорта, для которого предназначен данный инвентарь.

Ответ: Прыжки на батуте

23. Задание - кроссворд

Ключевое слово (по горизонтали) – **волейбол**



24. Задание – задача

Рассчитайте основной объём расхода энергии в ккал для школьника весом 55 кг.

Основной обмен = вес (кг) x 24 часа (сутки)

Ответ: 1320 ккал