

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2026–2027 уч. г.**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

Критерии оценивания заданий

Задания №№ 1–17. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**,
неправильный – **0 баллов**.

Задания №№ 18–21. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**,
неправильный – **0 баллов**.

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

Задание № 23. Правильно выполненное задание этой группы оценивается
в **3 балла**, неправильно – **0 баллов**. Промежуточных баллов не предусмотрено.

Задание № 24–25. Верный ответ оценивается в **2 балла**, неверный – **0 баллов**.

Максимальное количество баллов за работу – 37.

1. В каком виде спорта ограничено количество касаний мяча?

- А) в футболе
- + Б) в волейболе
- В) в баскетболе
- Г) всё перечисленное

2. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- А) прыжки в длину
- + Б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины
- В) игра в волейбол
- Г) передвижение на лыжах

3. Что является физическим качеством человека?

- А) скоростно-силовые качества
- Б) координационные качества
- + В) быстрота
- Г) скорость

4. На обучение двигательным действиям и получение физкультурно-спортивных знаний направлен процесс

- А) физического развития
- + Б) физического образования
- В) физического воспитания
- Г) спортивной подготовки

5. Что из перечисленного относится к показателям объёма физической нагрузки?

- А) высота в прыжке в длину
- Б) амплитуда движения
- + В) количество повторений упражнения
- Г) скорость бега по дистанции

14.
А)
Б)
В)
Г)

6. Трёхкратный олимпийский чемпион в лыжных гонках.

- А) Александр Устюгов
- Б) Александр Попов
- В) Александр Карелин
- + Г) Александр Большунов

7. Средством воспитания выносливости является

- А) бег на дистанцию 30 м
- Б) челночный бег 3 × 10 м
- + В) бег на дистанцию 3000 м
- Г) все перечисленные

8. Физическая подготовленность – это

- А) уровень физического развития
- + Б) результат физической подготовки
- В) физическое состояние
- Г) процесс повышения уровня физических качеств и способностей

9. Какой метод используется при воспитании общей выносливости?

- А) сопряжённый метод
- Б) метод расчленённо-конструктивного упражнения
- + В) равномерный метод
- Г) метод наглядного воздействия

10. Выносливость – это способность

- А) противодействовать сопротивлению
- Б) преодолевать сопротивление
- В) длительно выполнять работу
- + Г) противостоять утомлению

11. Техникou физического упражнения называется

- А) способность выполнять двигательное действие с обязательным контролем сознания
- Б) спортивный результат
- + В) эффективный способ выполнения двигательного действия
- Г) способность выполнять двигательное действие автоматизированно

12. Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представлен заданиями

- А) по теории и гимнастике
- Б) по гимнастике и лёгкой атлетике
- + В) по теории и двум практическим видам
- Г) по теории и трём практическим видам

13. В каком виде спорта необходимо преимущественное проявление двигательнo-координационных способностей?

- А) плавание
- Б) шахматы
- + В) дартс
- Г) гиревой спорт

14. По команде «Кру-ГОМ!» занимающиеся должны выполнить поворот

- А) на 90° в сторону левого плеча
- Б) на 90° в сторону правого плеча
- † В) на 180° в сторону левого плеча
- Г) на 180° в сторону правого плеча

15. Компактный схематический рисунок, отображающий узнаваемые черты какого-либо вида спорта.

- А) пентагон
- † Б) пентаграмма
- В) иероглиф
- Г) пиктограмма

16. Какое из перечисленных упражнений НЕ является циклическим?

- А) бег
- † Б) метание мяча
- В) езда на велосипеде
- Г) плавание

† 17. Какое из упражнений относится к группе естественно-прикладных?

- А) сальто назад
- Б) бег
- В) ведение мяча в футболе
- Г) прыжок в воду

17

18. Сколько ступеней выделяют при выполнении норм ВФСК «Готов к труду и обороне»?

† Ответ: ступеней

18. В каком году состоятся следующие Игры Олимпиады?

† Ответ: 2028 2094

2

20. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 45 секунд было зарегистрировано 66 ударов?

† Ответ: 88 ударов в минуту

2

21. Напишите фамилию участницы трёх Олимпийских игр, девятикратной олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике, лидера среди отечественных и российских спортсменов по количеству олимпийских побед.

† Ответ: Ломоносова

2

22. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

- | | |
|-----------------|--|
| 1) быстрота | А) баскетбол |
| 2) гибкость | Б) плавание, спринт |
| 3) сила | В) гиревой спорт |
| 4) выносливость | Г) синхронное плавание |
| 5) ловкость | Д) лёгкая атлетика, бег на длинные дистанции |

Ответ:

1-Б
2-Г
3-В
4-Д
5-А

} + 5

23. Расположите в верной последовательности действия в занятии по лёгкой атлетике.

- 1 бег 60 метров
 - 2 комплекс общеразвивающих упражнений
 - 3 отработка низкого старта
 - 4 бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, многоскоки
- 3

Ответ: 2, 4, 3, 1

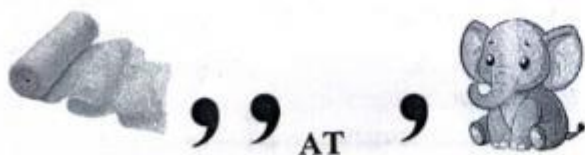
24. Отгадайте загадку. В ответ запишите одно слово в именительном падеже, единственном числе.

Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд – ...

2

Ответ: Самуи

25. Решите ребус.



2

Ответ: Самуи

что 20: 36.