**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2025-2026**

**по предмету «Физическая культура»**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС**

1. **Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая называется...**

**а.**спортивная дисциплина

**б**. вид спорта

**в**. вид соревнований

**г.** вид программы соревнований

**2. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение, что указывает на взаимосвязь физического воспитания с воспитанием**…

а. умственным...

б. эстетическим...

в. нравственным...

г. трудовым...

**3. Физические упражнения - это...**

а. двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков

б. комплексы двигательных действий, способствующих перестройкам организма занимающихся

в. комплексы двигательных действий, способствующие реализации задач физического воспитания

г. двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств

**4**. **Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад,**

**именовалось как**

**а.** анахарсис

**б.** эланодокия

**в.** экехерия

**г.** меланкомос

**5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях**

1. физическая рекреация
2. физическое воспитание
3. спорт
4. физическая реабилитация

**6. Какие спортивные федерации России были отстранены в полном составе от участия в XXXI Игр Олимпиады 2016 г.**

а. тяжелой атлетики

б. спортивной гимнастики

в. легкой атлетики

г. велоспорта и маунтинбайка

**Отметьте все позиции.**

**7. Характерными задачами физического воспитания учащихся 9-11 классов являются...**

а. выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды

б. расширение фонда двигательных умений и навыков

в. овладение «школой» движений

г. формирование представлений о престижности разносторонней физической подготовленности

**Отметить все позиции.**

**8. Красноярцы - чемпионы Олимпийских игр …**

**а.** Александр Третьяков

**б.** Дмитрий Труненков

**в.** Николай Олюнин

**г.** Николай Устюгов

**Отметить все позиции**

**9.Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад…**

**а.** Москва

**б.** Санкт-Петербург

**в.** Сочи

**г.** Казань

**Отметить все позиции**

**10. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр…**

**а.** спортивные бальные танцы

**б.** синхронное плавание

**в.** черлидинг

**г.** художественная гимнастика

**Отметить все позиции**

**11. Основными формами занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня являются**

а. гимнастика до занятий

б. физкультминутки во время уроков

в. соревнования

г. физкультурные занятия в группах продленного дня

**Отметить все позиции.**

**12. Под техникой физических упражнений понимают ...**

а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в. определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения

**13. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям**

**определяется...**

а. задачами учебно-воспитательной работы

б. желанием учителя физической культуры

в. особенностями занимающихся

г. особенностями изучаемого материала

**Отметить все позиции.**

**14. Интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как**

**а.** мини-макс интервалы

**б.** суперкомпенсаторные интервалы

**в.** экстремальные интервалы

**г.** ординарные интервалы

**15. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в…**

а. чередовании акцентированных и пассивных фаз

б. частоте движений в единицу времени

в. соотношении внутренних и внешних сил

г. точности и конечном результате действия

**16.** **Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен**

**а.** их продолжительностью

**б.** их интенсивностью

**в.** интервалами между ними

**г.** временем года

**Отметить все позиции**

**17. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

**а.** спортивным отбором

**б.** педагогическим тестированием

**в.** спортивной ориентацией

**г.** диагностикой предрасположенности

**18. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля**

**а.** самочувствие и настроение

**б.** частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление

**в.** умственная и физическая работоспособность

**г.** частота дыхания

**Отметьте все позиции**

**19. Для получения золотого, серебряного, бронзового знака ГТО необходимо выполнить … нормативов**

**а.** 8-7-6

**б.** 9-8-7

**в.** 11-10-9

**г.** 7-6-5

**20**. **Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена…**

**а.** игроком второй линии

**б.** ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе

**в.** в левом или правом углу площадки

**г.** в течение 8 секунд после свистка судьи

**Задания в открытой форме**

**21. В легкой атлетике снаряд, толкание которого выполняется после «скачка» называется......**

**22. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют ...**

**23.** **Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется.....**

**24. Процесс приспособления организма к условиям существования, к изменяющимся условиям окружающей среды…**