

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2026 ГОДА**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ЗАДАНИЕ**

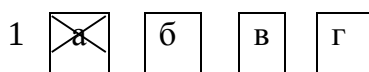
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2026 ГОДА
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании федеральной рабочей программы основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-6, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо из предложенных вариантов выбрать правильное завершение утверждения, представленного в вопросе или вариант правильного ответа на вопрос. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:



Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания с выбором верных позиций №№ 7-9. При выполнении этих заданий ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

3. Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) №№ 10-12. При выполнении этих заданий ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

4. Задания в открытой форме №№ 13-20, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо ответить на вопрос или самостоятельно подобрать определения (слова, даты), которое, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Подобранные определения (слова, даты) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

5. Задания на установление соответствия №№ 21-24. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

6. Задания-задачи №№ 25-26. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Записи ответов должны быть разборчивыми.

Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к заданию мне...

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Слово «акробат» означает ...

- а. «гладкий, скользкий»;
- б. «обучаю, тренирую»;
- в. «участник состязания, борец»;
- г. «хожу на цыпочках, лезу вверх».

2. Основным условием положительного переноса двигательного навыка является...

- а. структурное сходство в подготовительной фазе движения и его отсутствие в основном звене двигательного действия;
- б. структурное сходство в главном звене техники двигательного действия;
- в. структурное сходство в заключительной фазе движения и его отсутствие в основном звене двигательного действия;
- г. структурное сходство только в деталях техники двигательного действия.

3. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от...

- а. биоэнергетических факторов;
- б. личностно-психических факторов;
- в. факторов функциональной и биохимической экономизации;
- г. функциональной устойчивости.

4. Какой лозунг написан на советском плакате, изображенном на рисунке?

- а. Все мировые рекорды должны быть наши!
- б. К новым победам в труде и спорте!
- в. Спорт-это красота и здоровье!
- г. Товарищи, на зарядку!



5. Приём «сближаемых заданий» используется при совершенствовании...

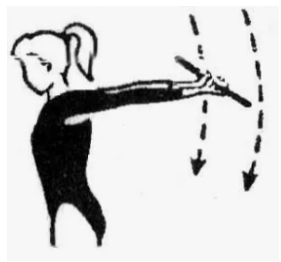
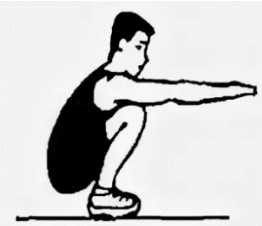
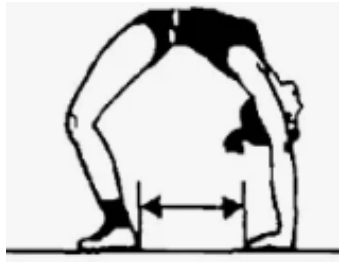
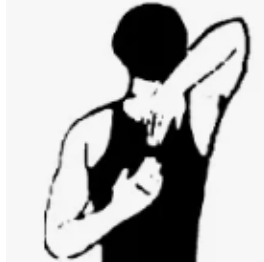
- а. мышечных дифференцировок;
- б. равновесия;
- в. реакций на движущийся объект;
- г. чувства времени.

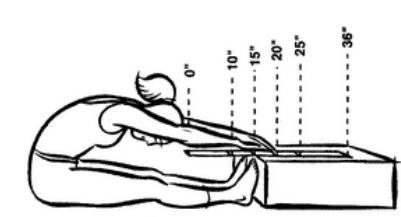
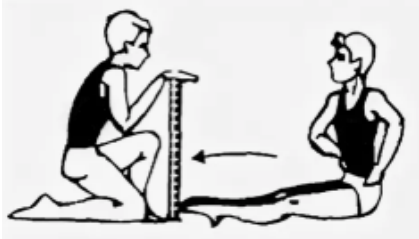
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как...

- а. методика;
- б. педагогическое воздействие;
- в. система занятий;
- г. тренировка.

Задание с выбором верных позиций

7. Распределите контрольные упражнения (тесты), изображенные на рисунках, для определения подвижности позвоночного столба, в плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах по их направленности. Ответ цифрами запишите в соответствующую строку бланка ответов.

			
1	2	3	4

		
5	6	7

8. Укажите, какие состязания проводились во время Олимпийских игр в Древней Греции. Отметьте все позиции. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. девушки участвовали в конкурсе красоты;
2. музыканты исполняли свои лучшие произведения;
3. ораторы состязались в искусстве красноречия;
4. повара состязались в приготовлении блюд;
5. поэты читали свои стихи;
6. спортсмены состязались в разных видах спорта.

9. Заполните в бланке ответа таблицу, отметив в предлагаемом списке терминов те, которые относятся к положениям, к движениям, к тому и к другому. Правильные ответы отметьте знаком + в соответствующих колонках.

Термины: вис, гребок, жим, мах, метание, наклон, пас, передача, присед, прыжок, сед, стойка, удар, упор.

Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

10. Определите последовательность установки двускатной туристической палатки...

1. застегнуть палатку;
2. натянуть боковые оттяжки;
3. с помощью колышков натянуть дно палатки;
4. установить опорные стойки и «конёк» палатки и закрепить их верёвочными оттяжками.

11. Установите последовательность присвоения спортивных разрядов ...

1. второй юношеский разряд;
2. кандидат в мастера спорта;
3. первый спортивный разряд;
4. третий спортивный разряд.

12. Из предложенных вариантов, указанных под буквами А-М вставьте необходимое пропущенное слово в соответствии с правильной последовательностью действий занимающихся при перестроении из одной шеренги в две после команды: «В две шеренги – стройся!». В предложенных вариантах есть лишние слова. Ответ буквами запишите в соответствующей графе бланка ответов.

Счет «раз» - 1. номера делают 2. ногой шаг 3.

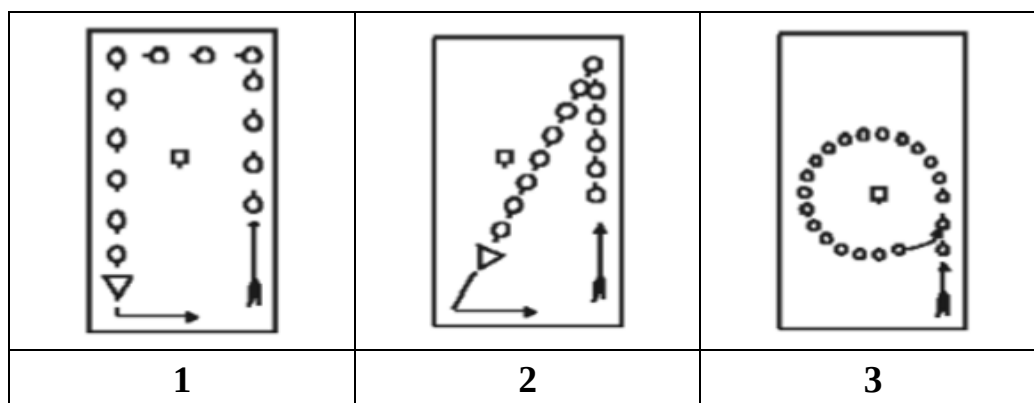
Счет «два» - 4. ногой, не приставляя ее, шаг 5.

Счет «три» - и, вставая в затылок 6, приставляют 7. ногу.

- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| А. вперед | Б. влево | В. вправо | Г. вторые |
| Д. затылок | Е. левой | Ж. левую | З. лицом |
| И. назад | К. первому | Л. правой | М. правую |

Задания в открытой форме

13. Укажите основные направления при передвижениях занимающихся в зале и/или на спортивной площадке.



14. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели, называется...

15. В каком виде спорта Никита Филиппов является серебряным призёром XXV зимних Олимпийских игр.

16. Воздействие физических упражнений на организм занимающихся, имеющее конкретное выражение и учитываемое в процессе подготовки называется...

17. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...

18. Укажите имя и фамилию первой советской олимпийской чемпионки в лыжных гонках.

19. Укажите год создания Российского Олимпийского комитета.

20. Дайте современное название вида спорта, изображенного на рисунке.



Задания на установление соответствия

21. Сопоставьте основные приемы массажа, представленные в списке, обозначенном цифрами, с действиями, составляющими их сущность, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Прием массажа		Действия	
1.	Поглаживание	А	Передача телу колебательных движений
2.	Растирание	Б	Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей
3	Разминание	В	Скольжение рук по коже
4	Вибрация/потряхивание	Г	Смещение, растяжение тканей

22. Установите соответствие между видами планирования и соответствующими документами. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Документы		Вид планирования	
1	групповой план тренировок на одну неделю	А	оперативный
2	индивидуальный план подготовки спортсмена на 2-3 года	Б	перспективный
3	индивидуальный план тренировок на один месяц	В	текущий
4	план-конспект тренировочного занятия		

23. Распределите физические упражнения в соответствии с классификацией. Ответ цифрами запишите в соответствующую графу бланка ответа.

1	по анатомическому признаку	А	гимнастика, игры, спорт, туризм
2	по признаку биомеханической структуры движений	Б	для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины и т.п.
3	по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	В	максимальной, большой, субмаксимальной, умеренной
4	по признаку преимущественной направленности на воспитание физических качеств	Г	скоростно-силовые; циклические упражнения на выносливость; упражнения, требующие высокой координации движений и т.п.
5	по признаку спортивной специализации	Д	соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные
6	по признаку физиологических зон мощности	Е	циклические, ациклические, смешанные

24. Установите соответствие между названием фильма и видом спорта, о котором он повествует. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Название фильма		Вид спорта
1	«Белый снег»	А	академическая гребля
2	«Вертикаль»	Б	альпинизм
3	«Движение вверх»	В	баскетбол
4	«Легенда №17»	Г	бокс
5	«На острие»	Д	лыжные гонки
6	«Первый на Олимпе»	Е	фехтование
7	«Первая перчатка»	Ж	фигурное катание
8	«Третий тайм»	З	футбол
9	«Ход белой королевы»	И	хоккей
10	«Чемпион мира»	К	шахматы

Задания-задачи

25. Рассчитайте, сколько «стадий» (мера длины в Древней Греции) составляет длина беговой дорожки в 400 м. Ответ округлите до сотых единиц. Обоснование, решение и полный ответ запишите в бланке ответов.

26. Рассчитайте показатель индекса Руфье (ИР), используя данные таблицы. В полном ответе укажите показатель ИР и оцените приспособляемость к физической нагрузке по шкале – отличная, хорошая, посредственная, слабая, неудовлетворительная. Решение с указанием формулы, расчетов и полный ответ запишите в бланк ответов.

Показатели пульса за 15 секунд		
до нагрузки (Р)	сразу после нагрузки (Р ₁)	в конце первой минуты после нагрузки (Р ₂)
17	25	19

Вы выполнили задание!

Поздравляем!