



**ЗОЛОТОЕ
СЕЧЕНИЕ**

ФОНД ПОДДЕРЖКИ
ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ

ВС{ }Ш

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

**2026/2027 учебного года
в Свердловской области**

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



Теоретико-методическое задание

Задания объединены в 7 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 с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.**
- VI. Задание-кроссворд.**
- VII. Задание-задача.**

Всего заданий 24. Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Максимальное количество баллов 46.



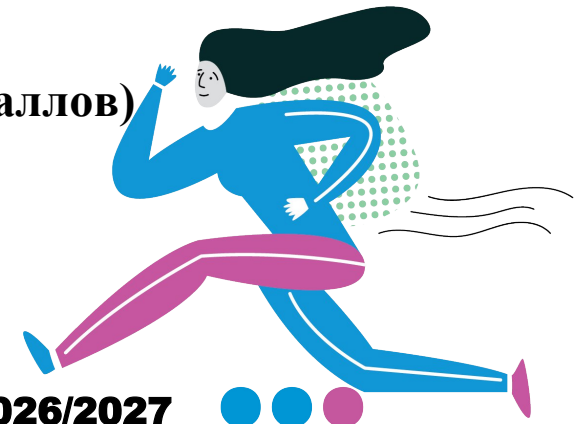
Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

1. Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

Отметьте правильный вариант.

- а) реадаптация
- б) реабилитация
- в) рекреация**
- г) реорганизация
- д) гомеостаз

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



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

2. Отметьте год, в котором мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

а) 1994 г.

б) 1980 г.

в) 1988 г.

г) 2000 г.

д) 2012 г.

3. Отметьте континент, на котором Олимпийские игры проводились наибольшее количество раз?

а) Азия

б) Америка

в) Австралия

г) Европа

д) Африка



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

4. Отметьте событие 1952 года в Хельсинки, которое стало поворотным пунктом в развитии олимпийских игр для нашего государства?

- а) было показано максимальное количество рекордных результатов
- б) впервые в соревнованиях приняли участия женщины
- в) состоялись первые Олимпийские игры современности
- г) состоялся дебют команды СССР**
- д) впервые приняло участие большое количество спортсменов



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья? Отметьте правильный вариант.

- а) быстроте
- б) гибкости
- в) выносливости**
- г) ловкости
- д) силе



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

6. Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка, подростка, девушки, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)? Отметьте правильный вариант.

- а) спортивная ориентация
- б) просмотр
- в) спортивный отбор**
- г) контрольная прикидка
- д) мониторинг соблюдения требований и правил



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

7. Отметьте вид спорта, в котором ограничено время владения мячом?

- а) в гандболе
- б) в волейболе
- в) в футболе
- г) **в баскетболе**
- д) в регби

8. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физических упражнений? Отметьте правильный вариант.

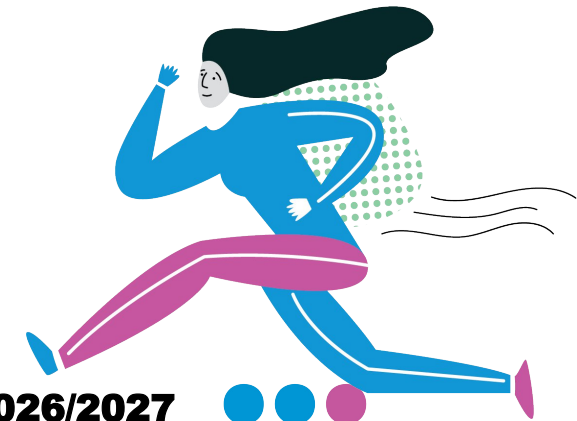
- а) повторный
- б) интервальный
- в) **равномерный**
- г) контрольный
- д) наглядный



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

9. Отметьте, какое из представленных определений сформулировано верно?

- а) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества**
- г) физическое совершенство – способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни
- д) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

10. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности? Отметьте правильный вариант.

- а) физическое развитие
- б) физическая подготовка**
- в) физическое совершенство
- г) физическая готовность
- д) функциональное состояние



Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

11. В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция? Отметьте все правильные варианты ответа.

а) в вольной борьбе

б) в лёгкой атлетике (спринт)

в) в волейболе

г) в плавании

12. Отметьте, в каких видах спорта нет ворот?

а) футбол

б) кёрлинг

в) хоккей

г) волейбол



При выполнении этих заданий необходимо указать два правильных варианта из предложенных. Два правильных ответа оцениваются в 1 балл; неверный ответ, а также несколько ответов (в том числе верный) или все ответы – 0 баллов.

Задания в открытой форме

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно внести правильный ответ (слово или выражение) в именительном падеже с маленькой буквы в поле для ответов; сокращения, аббревиатура - не допустимы.

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

13. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, которые определяются с помощью спирометра. Ответ введите в поле для ответа строчными буквами.

жизненная емкость легких или жизненной емкостью легких или

жизненная ёмкость лёгких или жизненной ёмкостью лёгких



Задания в открытой форме

14. Укажите систему психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности. Ответ введите в поле для ответа строчными буквами.

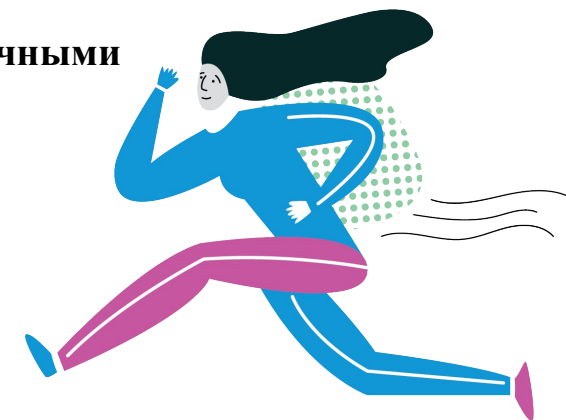
аутогенная тренировка

15. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов. Ответ введите в поле для ответа строчными буквами.

финиш

16. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта. Ответ введите в поле для ответа строчными буквами.

бассейн или **плавательный бассейн** или **бассейн для плавания**



Задания в открытой форме

17. Как называется комплекс физических упражнений (общеподготовительных и специальных), выполняемых перед уроком, тренировочным занятием или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений? Ответ введите в поле для ответа строчными буквами.

разминка или разминкой



Задание на установление соответствия между понятиями

18. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта. Ответ введите заглавными буквами в поле для ответов.

Технические приёмы	Виды спорта
1. Рывок	А. Дзюдо
2. Бросок	Б. Волейбол
3. Хук	В. Тяжёлая атлетика
4. Пенальти	Г. Бокс
5. Подача	Д. Футбол

1	2	3	4	5
В	А	Г	Д	Б

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

Максимальное количество баллов за подобные задания – 5.



Задание на установление соответствия между понятиями

19. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются. Ответ введите заглавными буквами в поле для ответов.

Физические качества	Виды спорта
1. Быстрота	А. Художественная гимнастика
2. Гибкость	Б. Лыжные гонки
3. Сила	В. Тяжёлая атлетика
4. Выносливость	Г. Прыжки в воду
5. Ловкость	Д. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции

1	2	3	4	5
Д	А	В	Б	Г



Задания на установление последовательности в определении понятий и действий

20. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости. Правильную последовательность введите заглавными буквами в поле для ответов.

Правильная последовательность оценивается в 2 балла, неправильная – в 0 баллов.

- а) работе
- б) к продолжительной
- в) интенсивности
- г) способность
- д) и эффективной
- е) умеренной

Г	Б	Д	А	Е	В
---	---	---	---	---	---



Задания на установление последовательности в определении понятий и действий

21. Установите последовательность действий в подготовительной части урока. Правильную последовательность введите заглавными буквами в поле для ответов.

- А) общая разминка
- Б) специальная разминка
- В) вводный ритуал
- Г) установочные действия

В	Г	А	Б
---	---	---	---

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



Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

22. Напишите название вида спорта, для которого предназначен мяч. Название вида спорта введите строчными буквами в поле для ответа.

Названия вида спорта введите в поле для ответа.

Мяч	Ответ
	регби

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



Задание-задача

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

24. Девочка Симона, которой 10 лет, выполняет нормативы для перехода в учебно-тренировочную группу (см. таблицу). Оцените её выступление в баллах по каждому упражнению и определите итоговую сумму в цифрах, без указания единиц измерения.

Средний балл для перевода в учебно-тренировочную группу должен быть не меньше 4.15.



Задание-задача

Нормативы учебно-тренировочной группы

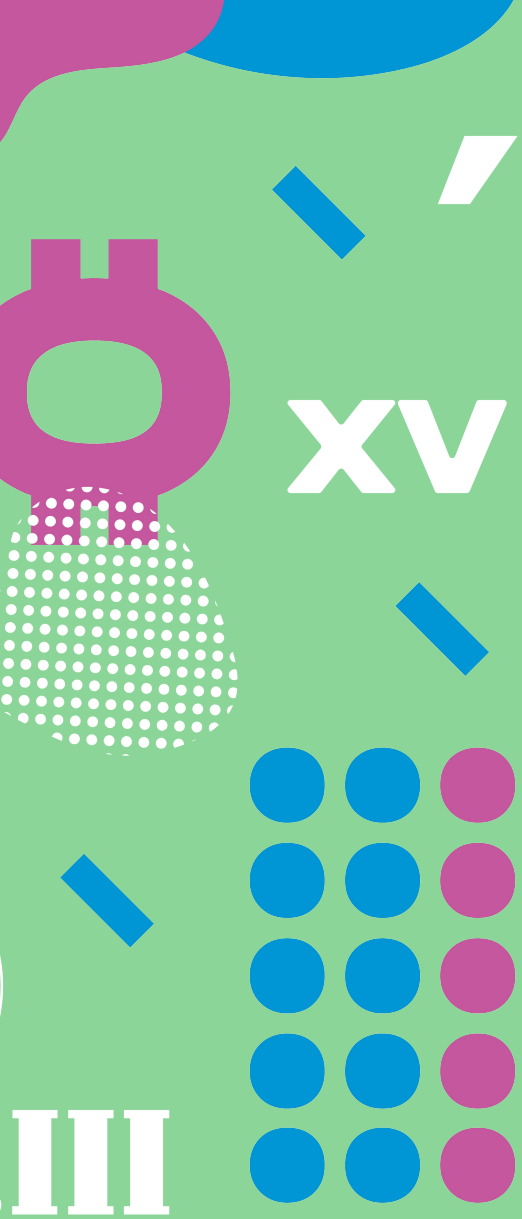
Норматив	Результат и оценка
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;
	«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.

Норматив	Результат Симоны
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Расстояние от пола до бедра 4 см
Поперечный шпагат	Сед, ноги точно в стороны
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	8 раз
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	18 раз
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной	Сохранение равновесия 3 с

За первый норматив получена оценка 4, за второй - 5, за третий – 4, за четвертый – 5, за пятый - 4. Средний балл Симоны составляет 4.4 балла, соответственно она будет переведена из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу.

Ответ: 4.4 или 4,4





Спасибо за внимание!

