

**ШЭ ВсОШ по физической культуре 2025-2026 уч. год**  
**9 - 11 класс**

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-18**, то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания № 1-18 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а      б      в      ☒ г      ☐      ☐      ☐      ☐      ☒      ☒      ☐

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 в открытой форме №№ 19-22**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

**3. Задания, связанные с иллюстрациями № 23.** При выполнении этого задания необходимо написать в бланке ответов (соответствующего номера) значение жеста судьи.

**5. Задание-кроссворд № 24.**

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.**

*Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.*

***Желаем успеха!***

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### **I. Задания в закрытой форме (18 баллов)**

**1. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим всё остальное)**

- а. спорт;
- б. система физического воспитания
- в. физическая культура;
- г. учебно-тренировочный процесс.

**2. Каким событием для Олимпийского движения ознаменован 1952 г**

- а. состоялись первые Олимпийские игры современности;
- б. состоялся дебют команды СССР;
- в. впервые в соревнованиях участвовали женщины;
- г. было показано максимальное количество рекордных результатов.

**3. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**

- а. 2005
- б. 2007
- в. 2010
- г. 2016.

**4. Паралимпийские игры проводятся, начиная с**

- а. 1960г.
- б. 1972г.
- в. 1980г.
- г. 1988г.

**5. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 г.**

- а. Южная Корея;
- б. Китай;
- в. Индия;
- г. Япония.

**6. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр**

- а. триатлон;
- б. хоккей на траве;
- в. современное пятиборье; г. скелетон.

**7. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр**

- а. дзюдо;
- б. фехтование;
- в. теннис;
- г. скалолазание.

**8. Как называется резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 метров.**

- а. старт;
- б. спурт;

- в. форсаж;
- г. гипертрофия.

**9. Во время тайм – аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны**

- а. подойти в свободную зону к своей скамейке;
- б. подойти к судье;
- в. покинуть спортивный зал;
- г. пройти в медицинский кабинет.

**10. Правила баскетбола при ничейном счёте в                      основное время предусматривает дополнительные периоды продолжительностью**

- а. 3 минуты;
- б. 5 минут;
- в. 7 минут;
- г. 10 минут.

**11. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры, называют**

- а. перемещением;
- б. отталкиванием;
- в. движением;
- г. махом.

**12. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»**

- а. физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б. физические упражнения, выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в. физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г. физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

**13. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в**

- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.

**14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что**

- а. каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- б. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**15. При физической работе у человека наблюдаются различные состояния функциональных систем его организма. Это физиологическое состояние у него протекает в следующем порядке**

- а. восстановление, вработывание, устойчивое состояние, утомление;
- б. вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление;
- в. вработывание, утомление, восстановление, устойчивое состояние;
- г. устойчивое состояние, вработывание, утомление, восстановление.

**16. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия**

- а. хлопки для установления ритма упражнения;
- б. выстрел на дистанции;
- в. сигнал свистком для начала игры;
- г. счёт во время выполнения упражнения;

**17. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»**

- а. необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды: за безопасностью мест занятий, не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;
- б. контроль за исправностью оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- в. проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности, контроль за функциональным состоянием организма;
- г. по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадке, контроль за исправностью инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.

**18. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО**

- а. бег на дистанции 2000 или 3000м;
- б. подтягивание на высокой и низкой перекладине;
- в. бег на дистанции 300м;
- г. плавание 50м.

## **II. Задания в открытой форме( 8 баллов)**

19. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в России за один года до Чемпионата мира 2018 г.







20. Акцентированное владение элементами какой либо спортивной дисциплины обозначается как

21. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется

22. Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется

### III. Задание с иллюстрациями (12 баллов)

23. Напишите в бланке ответов напротив иллюстрации (соответствующего номера) значение жеста

	судьи. Жесты судьи в волейболе	
1	5	
2	4	 detivsport.ru
3	1	 detivsport.ru
	Жесты судьи в баскетболе	
4		
5		
6		

#### IV. Задание – кроссворд (12 баллов)

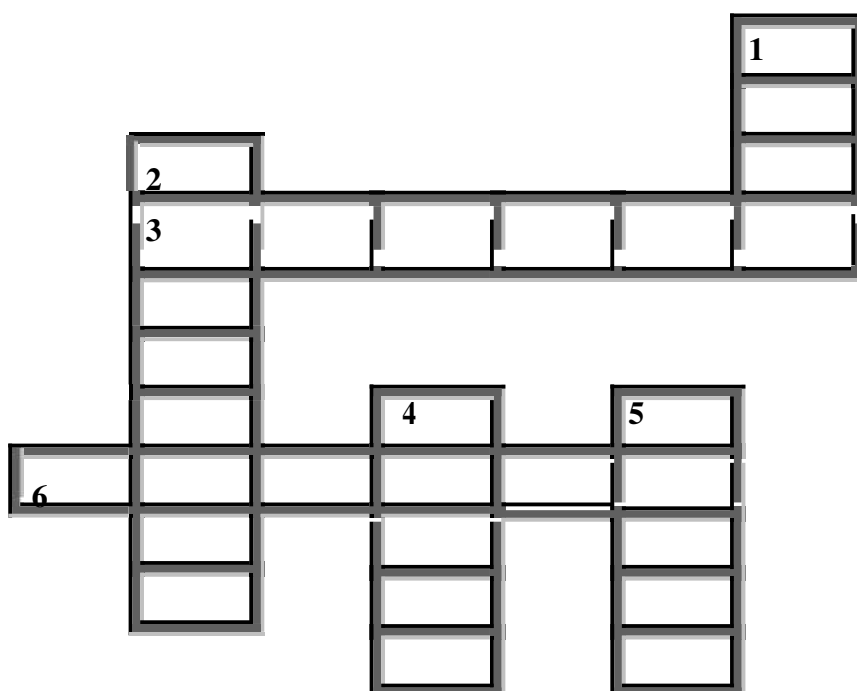
24. Решите кроссворд на тему «Лёгкая атлетика», запишите слова в бланк ответов

##### ***По горизонтали:***

3. Бег на короткие дистанции.
6. Первый материал, который использовали для изготовления снаряда для прыжков в высоту.

##### ***По вертикали***

1. Снаряд для прыжков в высоту.
2. Соревнование спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определённом этапе один спортсмен, сменяясь, передаёт другому условленный предмет.
4. В какой Африканской стране наиболее развита лёгкая атлетика.
5. Спортивный снаряд для метания (ядро на тросе с ручкой).



**Вы закончили выполнение задания.**

**Поздравляем!**