ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2026–2027 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Максимальное количество баллов за работу – 50.

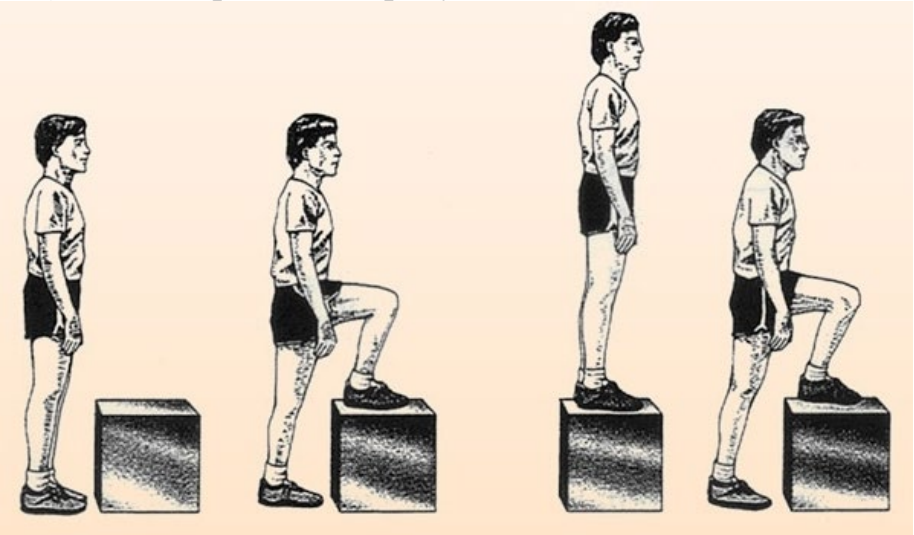
№№ 1–20. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Физические упражнения – это
а) форма физической культуры в обществе.
б) специфическая функция физической культуры.
в) основное средство физической культуры.
г) основной метод физической культуры.

2. (1 вариант) Как в древней Греции называлась дистанция, отмеренная Гераклом?
а) долиходром
б) дромос
в) гераклион
г) стадий

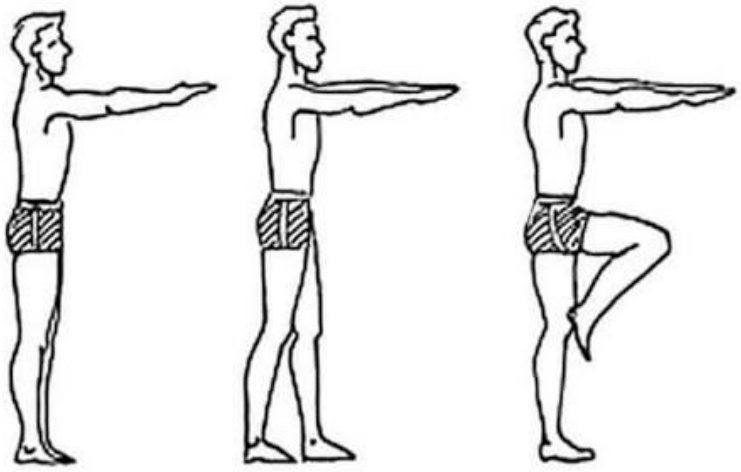
(2 вариант) Древнегреческий вид спорта, являющийся прародителем современных смешанных единоборств.
а) панкратион
б) гоплитодром
в) долиходром
г) пентатлон

3. (1 вариант) Что изображено на рисунке?



а) теппинг-тест
б) степ-тест
в) проба Ромберга
г) проба Генчи

(2 вариант) Что изображено на рисунке?



а) теппинг-тест
б) степ-тест
в) проба Ромберга
г) проба Генчи

4. (1 вариант) Кто в настоящее время занимает должность президента Международного олимпийского комитета?
а) Томас Бах
б) Кирсти Ковентри
в) Алишер Усманов
г) Михаил Дегтярёв

(2 вариант) В каком виде спорта действующий президент Международного олимпийского комитета является двукратным олимпийским чемпионом?
а) фехтование
б) плавание
в) парусный спорт
г) настольный теннис

5. (1 вариант) Что называют двигательным навыком?
а) способность выполнять двигательное действие с обязательным контролем сознания
б) результат, показанный в соревнованиях по виду спорта
в) эффективный способ выполнения двигательного действия
г) способность выполнять двигательное действие автоматизировано

(2 вариант) Что называют двигательным навыком?
а) двигательные действия, необходимые в жизни
б) двигательное действие, доведённое до степени умения
в) самый лёгкий способ выполнения двигательного действия
г) способность выполнять двигательное действие без значительного контроля сознания

6. (1 вариант) Какое из упражнений входит в нормы сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
а) толчок гири
б) рывок гири
в) тяга гири
г) жим гири

(2 вариант) Какое из упражнений входит в нормы сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
а) прыжок с шестом
б) прыжок в длину
в) прыжок в высоту
г) тройной прыжок

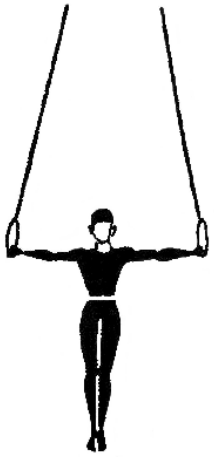
7. (1 вариант) В каком игровом виде спорта снаряд/инвентарь имеет более выраженные аэродинамические свойства?
а) баскетбол
б) гольф
в) метание копья
г) теннис

(2 вариант) В каком виде спорта снаряд создан таким способом, что обеспечивает резкое падение скорости во время полёта?
а) футбол
б) регби
в) бадминтон
г) гольф

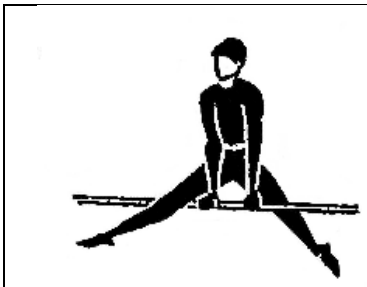
8. (1 вариант) Общее название дисциплин, связанных с преодолением специально построенных или естественных препятствий на велосипеде. Основным ориентиром является не скорость, а точность преодоления препятствий.
а) велотриал
б) велотрейл
в) велокросс
г) сайклтрейл

(2 вариант) Общее название дисциплин, связанных с преодолением специально построенных или естественных препятствий на мотоцикле. Основным ориентиром является не скорость, а точность преодоления препятствий.
а) мототриал
б) мототрейл
в) мотокросс
г) байктрейл

9. (1 вариант) Выберите висы. Отметьте все верные позиции.

		
А	**Б**	**В**
		
Г	**Д**	**Е**

(2 вариант) Выберите упоры. Отметьте все верные позиции.

		
А	**Б**	**В**
		
Г	**Д**	**Е**

10. Какой вид спорта/дисциплина не входит в программу современного пятиборья?
а) стрельба
б) фехтование
в) плавание
г) конкур (конный спорт)

11. Для какого соревновательного упражнения данное положение является исходным?
а) кувырок вперёд
б) бег на короткие дистанции
в) плавание
г) переворот в сторону



12. (1 вариант) Какой вид спорта/дисциплина был впервые введён в программу Олимпийских зимних игр в 2026 году?
а) санный спорт
б) ски-альпинизм
в) прыжки на лыжах с трамплина
г) могул

(2 вариант) Какой вид спорта/дисциплина был впервые введён в программу Олимпийских зимних игр в 2026 году?
а) санный спорт
б) ски-альпинизм
в) фристайл
г) скелетон

13. (1 вариант) Какое из перечисленных упражнений является глобальным по количеству задействованных мышц?
а) приседание
б) плавание
в) шпагат
г) вис

(2 вариант) Какое из перечисленных упражнений является глобальным по количеству задействованных мышц?
а) отжимание
б) бег на лыжах
в) наклон вперёд
г) жим штанги лёжа

14. Что понимается под термином «физическое воспитание»?
а) процесс обучения движениям и развития физических качеств
б) педагогический процесс, направленный на формирование здорового образа жизни
в) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности
г) система упражнений для укрепления здоровья

15. (1 вариант) Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и малой продолжительностью?
а) выносливость
б) быстрота
в) гибкость
г) ловкость

(2 вариант) Какая двигательная способность развивается при выполнении упражнений с максимальной продолжительностью и умеренной интенсивностью?
а) скоростно-силовые способности
б) двигательно-координационные способности
в) общая выносливость
г) активная гибкость

16. (1 вариант) Единственный лыжник, добившийся титула «Король лыж» на Олимпийских играх.
а) Вячеслав Веденин
б) Евгений Дементьев
в) Николай Зимятов
г) Владимир Кузин

(2 вариант) Кто из лыжников первым получил неофициальный статус «Король лыж»?
а) Вячеслав Веденин
б) Евгений Дементьев
в) Николай Зимятов
г) Владимир Кузин

17. (1 вариант) Что такое «аэробная производительность» организма?
а) способность работать в условиях недостатка кислорода
б) способность выполнять нагрузку, обеспечивая энергетические расходы за счёт кислорода
в) максимальная сила мышц
г) скорость восстановления после нагрузки

(2 вариант) Что такое «анаэробная производительность» организма?
а) способность работать в условиях кислородного долга
б) способность выполнять нагрузку при достаточном поступлении кислорода
в) максимальная сила мышц
г) скорость врабатывания перед нагрузкой

18. (1 вариант) К какой группе упражнений относятся ведение мяча, броски в кольцо и ловля мяча для баскетболиста?
а) общеподготовительным
б) соревновательным
в) развивающим
г) специально-подготовительным

(2 вариант) К какой группе упражнений относятся кувырки, равновесия и перевороты для гимнаста?
а) общеподготовительным
б) соревновательным
в) развивающим
г) специально-подготовительным

19. (1 вариант) В каком виде спорта (дисциплине) используется компас? *Отметьте все позиции.*
а) спортивный туризм
б) альпинизм
в) велоспорт
г) планерный спорт

(2 вариант) В каком виде спорта (дисциплине) используется компас? *Отметьте все позиции.*
а) кросс
б) спортивное ориентирование
в) парусный спорт
г) скалолазание

20. (1 вариант) В каких игровых видах спорта соотношение длины и ширины площадки всегда составляет 2:1? *Отметьте все позиции.*
а) волейбол
б) баскетбол 3 × 3
в) гандбол
г) водное поло

(2 вариант) В каких игровых видах спорта соотношение длины и ширины площадки всегда составляет 2:1? *Отметьте все позиции.*
а) пляжный волейбол
б) баскетбол
в) хоккей
г) падел

№№ 21–25. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении задания этого блока необходимо самостоятельно подобрать слово, чтобы получилось верное утверждение.

Ответы с орфографическими ошибками/опечатками засчитываются как неправильные.

21. (1 вариант) Гимнастическое упражнение – маятникообразные движения одних частей тела относительно других в упоре или всего тела около точек хвата в висе.

(2 вариант) Гимнастическое упражнение – круговое вращательное движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина, жердь) или около линии, проходящей через точки хвата (кольца, брусья и др.).

22. (1 вариант) Какая по счёту Олимпиада началась 1 января 2016 года? *В ответ запишите число.*

(2 вариант) Какая по счёту Олимпиада началась 1 января 2024 года? *В ответ запишите число.*

23. Какой максимальный срок хранится допинг-проба? *В ответ запишите число.*

24. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

25. (1 вариант) Укажите минимально допустимые размеры футбольного поля, согласно официальным правилам вида спорта.

Ответ:

длина		м
ширина		м

(2 вариант) Укажите максимально допустимые размеры футбольного поля, согласно официальным правилам вида спорта.

Ответ:

длина		м
ширина		м

26. (1 вариант) Для каждого изображения вида спорта выберите соответствующее ему название.

	художественная гимнастика
	спортивная гимнастика
	спортивная акробатика
	спортивная аэробика

(2 вариант) Для каждого изображения вида спорта выберите соответствующее ему название.

	академическая гребля
	рафтинг
	гребной слалом
	гребля на байдарках и каноэ

27. Определите к какой группе относится каждое упражнение: к группе строго дозируемое внешнее отягощение или группе нестрого дозируемые внешнее отягощение.

Упражнения

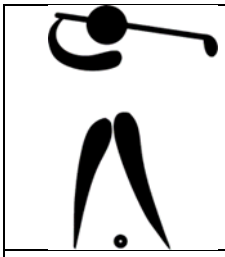
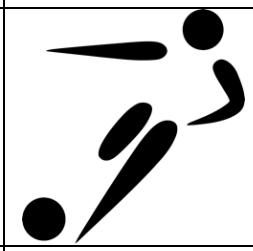
- Бег по глубокому снегу
- Использование специальных поясов с разновесами
- Противодействие партнёра
- Блочные тренажёры
- Резиновый амортизатор

Ответ:

Бег по глубокому снегу	
Использование специальных поясов с разновесами	
Противодействие партнёра	
Блочные тренажёры	
Резиновый амортизатор	

28. (1 вариант) В Лос-Анджелесе в олимпийскую программу включили пять новых видов спорта. Соотнесите их название с изображениями на рисунках.

Виды спорта: крикет, флаг-футбол, лакросс, сквош, бейсбол/софтбол.

				
А	**Б**	**В**	**Г**	**Д**
				
Е	**Ж**	**З**	**И**	

Ответ:

крикет	флаг-футбол	лакросс	сквош	бейсбол/софтбол

(2 вариант) В Лос-Анджелесе в олимпийскую программу включили пять новых видов спорта. Соотнесите их названия с изображениями на рисунках.

				
А	**Б**	**В**	**Г**	**Д**
				
Е	**Ж**	**З**	**И**	

Виды спорта: крикет, флаг-футбол, лакросс, сквош, бейсбол/софтбол.

Ответ:

крикет	**флаг-футбол**	**лакросс**	**сквош**	**бейсбол/софтбол**

29. (1 вариант) Расположите в хронологическом порядке страны-хозяйки последних Игр Олимпиад.

Страны-хозяйки Игр олимпиад
Бразилия
Великобритания
Китай
Франция
Япония

Ответ:

2008 г.	
2012 г.	
2016 г.	
2020 г.	
2024 г.	

(2 вариант) Расположите в хронологическом порядке страны-хозяйки последних Олимпийских зимних игр.

Страны-хозяйки Олимпийских зимних игр
Италия
Канада
Китай
Россия
Республика Корея

Ответ:

2010 г.	
2014 г.	
2018 г.	
2022 г.	
2026 г.	

30. Решите задачу.
(1 вариант) Ученик бежал кросс 20 минут. Энергозатраты при беге составляют 10 ккал/мин. Сколько энергии (в ккал) израсходовал ученик? Сколько граммов углеводов потребуется для восполнения энергозатрат, если 1 г углеводов даёт 4 ккал?

Ответ:

Энергозатраты		**ккал**
Углеводы		**г**

(2 вариант) Ученик бежал кросс 30 минут. Энергозатраты при беге составляют 10 ккал/мин. Сколько энергии (в ккал) израсходовал ученик? Сколько граммов углеводов потребуется для восполнения энергозатрат, если 1 г углеводов даёт 4 ккал?

Ответ:

Энергозатраты		**ккал**
Углеводы		**г**

(3 вариант) Ученик бежал кросс 50 минут. Энергозатраты при беге составляют 10 ккал/мин. Сколько энергии (в ккал) израсходовал ученик? Сколько граммов углеводов потребуется для восполнения энергозатрат, если 1 г углеводов даёт 4 ккал?

Ответ:

Энергозатраты		**ккал**
Углеводы		**г**

31. Решите задачу.
(1 вариант) Ученик бежит 1 километр за 5 минут 50 секунд.
За какое время он преодолеет дистанцию в 9 км, если будет бежать равномерно в том же темпе?

Ответ:

минуты	
секунды	

(2 вариант) Ученик бежит 1 километр за 5 минут 35 секунд.
За какое время он преодолеет дистанцию в 6 км, если будет бежать равномерно в том же темпе?

Ответ:

минуты	
секунды	

(3 вариант) Ученик бежит 1 километр за 6 минут 15 секунд.
За какое время он преодолеет дистанцию в 7 км, если будет бежать равномерно в том же темпе?

Ответ:

минуты	
секунды	

Максимальный бал за работу – 50.