

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

5–6 классы

1. Отметьте справедливые утверждения

- а.** Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б.** Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в.** Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г.** Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

- 1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
- 2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
- 3. Дыхательные упражнения.
- 4. Потягивание, встряхивание рук и ног
- 5. Напряжение и расслабление мышц.
- 6. Упражнения для мышц ног.
- 7. Упражнения для мышц спины
- 8. Упражнения для мышц рук и шеи.
- 9. Упражнения «на гибкость».
- 10. Упражнения для мышц живота и туловища.

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а.** ...длину шагов.
- б.** ...частоту шагов.
- в.** ...длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а.** ...не купаться при насморке и кашле.
- б.** ...лечь на воду и задержать дыхание.
- в.** ...обливаться водой по утрам.
- г.** ...научиться делать выдох в воду.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а.** ...самый сильный стал главой племени.
- б.** ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

- в. ...выявить лучшего охотника, воина.
- г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- 1. Купание в водоемах.
- 2. Обливание.
- 3. Обтирание.
- 4. Прием контрастного душа.

а. 2, 4, 1, 3.

б. 3, 2, 4, 1.

в. 4, 1, 2, 3.

г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является...

- а. ...неправильная поза за столом.
- б. ...сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. ...хождение с опущенной головой.
- г. ...слабость мускулатуры.

9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. ...кулачному бою, д. ...прыжкам в длину,
- б. ...бегу, е. ...стрельбе из лука,
- в. ...верховой езде, ж. ...метанию копья,
- г. ...борьбе, з. ... метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а. ...собрание спортсменов в одном полисе.
- б. ...четырёхлетний период.
- в. ...год проведения Олимпийских игр.
- г. ...олимпийские соревнования.

12. Силовые упражнения используются для воспитания...

- а. ...силы.
- б. ...быстроты.
- в. ...выносливости.
- г. ...гибкости.

Отметьте все позиции.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.С этим утверждением

- а. ...согласен (согласна).
- б. ...не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

- а. ...правильному распределению времени.
- б. ...формированию силы воли.
- в. ...чередованию умственной и физической работы.
- г. ...исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Нарисуйте изображения исходных положений:

Основная стойка

Стойка руки в стороны

Стойка руки на поясе, ноги врозь

Стойка на коленях

Сед

Сед ноги врозь

Сед с опорой на руки сзади

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 2025/ 2026 учебного год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов							
1	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
2	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
3	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
4	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
5	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						

№ вопроса	Варианты ответов							
6	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
7	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
8	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
9	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
10	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						

11. _____
12. _____
13. _____

14.	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Пиктограмма

15.

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
7–8 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.
- г. ...после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения – это...

- а. ...естественные движения и способы передвижения.
- б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. ...сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...филогенез.
- в. ...физическое развитие.
- г. ...физическое совершенство.

5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...физическое упражнение.
- в. ...физическая подготовка.
- г. ...физическая культура.

6. Предметом обучения в физической воспитании являются...

- а. ...физически упражнения.
- б. ...двигательные действия.
- в. ...физкультурные знания.
- г. ...методы воспитания.

7. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. ...закаливание.
- б. ...соблюдение режима дня.
- в. ...физическое упражнение.
- г. ...солнечная радиация.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. ...способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. ...правильное выполнение двигательных действий.
- в. ...уровень владения движениями при активизации внимания.
- г. ...способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если...

- а. ...обучающийся недостаточно физически развит.
 - б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.
 - г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- 10.** Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?
- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
 - б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
 - в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
 - г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.
- 11.** При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...
- а. ...прогибания туловища назад.
 - б. ...скрещивания рук.
 - в. ...вращениях тела.
 - г. ...разведения рук в стороны.
- Отметьте все позиции.
- 12.** При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...
- а. ...способствующие увеличению мышечной массы.
 - б. ...способствующие повышению быстроты движений.
 - в. ...способствующие снижению веса тела.
 - г. ...формированию правильной осанки.
- 13.** Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.
1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.
- а. б. в. г.
- 14.** Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как _____.
- 15.** Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм.
- Нарисуйте изображения движений:
- Приседания
 - Наклоны в сторону
 - Наклоны вперед
 - Повороты туловища
 - Ходьба
 - Бег
 - Мах правой ногой вправо
 - Мах правой ногой назад

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 25 / 2026 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов											
1	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г	6	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г
а																	
б																	
в																	
г																	
а																	
б																	
в																	
г																	
2	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г	7	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г
а																	
б																	
в																	
г																	
а																	
б																	
в																	
г																	
3	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г	8	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г
а																	
б																	
в																	
г																	
а																	
б																	
в																	
г																	
4	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г	9	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г
а																	
б																	
в																	
г																	
а																	
б																	
в																	
г																	
5	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г	10	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table><tr><td>г</td></tr></table>	г
а																	
б																	
в																	
г																	
а																	
б																	
в																	
г																	

11. _____
12. _____
13. _____

14.	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Пиктограмма

15.

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

9–11 классы

1. Здоровый образ жизни, это:

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

2. Скелет человека выполняет функцию:

- а. Энергетическую.
- б. Запасающую.
- в. Кроветворную.
- г. Транспортную.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а. Работоспособности человека.
- б. Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий.

4. С какого года ведётся отсчёт зимних олимпийских игр:

- а. С 1916 года.
- б. С 1920 года.
- в. С 1924 года.
- г. С 1928 года.

5. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:

- а. Воду, кислород и углекислый газ.
- б. Кислород и глюкозу.
- в. Воду, глюкозу, кислород и белки.
- г. Углекислый газ и воду.

6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

7. Физическое воспитание представляет собой:

- а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.
- б. Процесс воздействия на развитие индивида.
- в. Процесс выполнения физических упражнений.
- г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

8. Функция дыхательных путей:

- а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

9. Гормон роста вырабатывает:

- а. Поджелудочная железа.

- б. Надпочечники.
- в. Гипофиз.
- г. Гипоталамус.

10. Какое из указанных качеств относится к волевым:

- а. Целеустремлённость.
- б. Напористость.
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

11. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.

- а. Англия.
- б. Италия.
- в. Бразилия.
- г. Германия.

12. Основу нервной деятельности человека составляет:

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г. Рефлекс.

13. Физическая подготовка представляет собой:

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучения движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

14. Функция углеводов:

- а. Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

15. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:

- а. Только свободные греки мужчины.
- б. Греки мужчины и женщины.
- в. Только греки мужчины.
- г. Все желающие.

16. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

17. В каком году появился баскетбол как игра»

- а. В 1819 году.
- б. в 1899 году.
- в. В 1891 году.
- г. В 1895 году.

18. Артериальная кровь – это:

- а. Кровь, насыщенная кислородом.
- б. Кровь, текущая по артериям.
- в. Кровь, текущая от сердца к органам.
- г. Кровь содержащая гемоглобин.

1. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

19. Положительное влияние уже освоенных движений на освоение разучиваемых называют:
навыка.

20. Естественное состояние временного повышение работоспособности в процессе восстановления по сравнению с исходным уровнем принято называть:

21. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как

22. Свойство опорно-двигательного аппарата, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой, обозначается как:

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

23. Сопоставьте спортивную игру с годом появления на Олимпийских играх:

Спортивная игра	Год появления на Олимпийских играх
1. Волейбол	А. летние Олимпийские игры 1936 в Берлине
2. Баскетбол	Б. летние Олимпийские игры 1964 в Токио
3. Футбол	В. летние Олимпийские игры 1900 в Париже
4. Настольный теннис	Г. летние Олимпийские игры 1988 в Сеуле

24. Сопоставьте расстояния для пенальти в соответствии с Правилами отдельных разновидностей футбола.

Разновидности футбола	Расстояние для пенальти
1. футбол	а) 10
2. мини-футбол	б) 9
3. футзал	в) 11
	г) 8

25. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.

Вид спорта	Термины
1. Горнолыжный спорт	А. фляк, спад, стойка
2. Легкая атлетика	Б. дуатлон, персьют, темляк
3. Волейбол	В. жумар, полиспас, траверс, сплав
4. Бадминтон	Г. хук, джеб, брэк
5. Футбол	Д. кант, карвинг, плут,
6. Бокс	Е. подставка, укороченный удар, смэш
7. Лыжные гонки	Ж. офф-сайд, форвард, подкат
8. Настольный теннис	З. спурт, фальстарт, молот
9. Туризм	И. хватка, топ-спин, накат
10. Гимнастика	К. блок, второй темп, либеро

1. IV. Задания на перечисления

26. Перечислите известные Вам лыжные виды спорта






27. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий физической культурой включают (перечислите основные группы требований)

○ Задания на установление правильной последовательности действий

28. Расположите основные группы упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики по порядку

Группа упражнений	Очерёдность
1. Ходьба	
2. Упражнения на восстановление дыхания	
3. Упражнения для развития гибкости	
4. Упражнения для правильной осанки	
5. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	
6. Силовые упражнения на отдельные группы мышц	
7. Бег	

29. Запишите названия стоек используемых в лыжном спорте, изображенных пиктограммами в таблице

Группа упражнений	Графическое изображение
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 25 / 2026 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№	Варианты ответов							
вопроса								
1	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table border="1"><tr><td>г</td></tr></table>	г
а								
б								
в								
г								
2	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table border="1"><tr><td>г</td></tr></table>	г
а								
б								
в								
г								
3	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table border="1"><tr><td>г</td></tr></table>	г
а								
б								
в								
г								
4	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table border="1"><tr><td>г</td></tr></table>	г
а								
б								
в								
г								
5	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td></tr></table>	в	<table border="1"><tr><td>г</td></tr></table>	г
а								
б								
в								
г								

№	Варианты ответов							
вопроса								
6	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
7	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
8	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
9	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						
10	<table><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table><tr><td>в</td><td></td><td>г</td></tr></table>	в		г
а								
б								
в		г						

11. _____
12. _____
13. _____

14.	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.

28

29

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____
