

**Задания первого отборочного заочного этапа
многопрофильной олимпиады КГУ «Твой выбор»
по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на 2025–2026 учебный год**

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в три группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата **в бланке ответов**: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Задания этой группы оцениваются в 1 балл за правильный полный ответ. Все остальные ответы – 0 баллов

2. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание. Необходимо восстановить определение, выбрав пропущенный термин из списка. За полный ответ бонус 1 балл.

3. Задания в открытой форме, 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.

Задание этой группы оценивается по принципу 2 балла за правильный ответ. Ответы с орфографическими ошибками считаются неправильными

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

1. В соответствии с Олимпийской Хартией спортсмены на Олимпийских играх должны представлять При невозможности выступать за они могут быть допущены под нейтральным (Олимпийским) флагом.

- а) сборную команду своей страны
- б) Национальный олимпийский комитет своей страны
- в) себя лично, свой город или свой спортивный клуб
- г) Федерацию по виду спорта своей страны

2. Традиция награждать победителя лавровым венком на Олимпиадах древней Греции объясняется тем, что

- а) лавровое дерево – символ Греции
- б) в древности специи были на вес золота
- в) ветви для венков нарезали в священной роще, посаженной Гераклом
- г) лавровый венок – первый спортивный дезодорант

3. На Олимпийских играх Древней Греции атлеты соревновались на беговой дорожке, длина которой составляла

- а) 1 стадий
- б) 600 стоп Геракла
- в) 192 метра 27 см
- г) все варианты верны

4. В программу древнегреческих Олимпиадах входили соревнования (отметить все позиции)

- а) в беге на короткие и длинные дистанции, метаниях копья и диска
- б) по пятиборью, гонках на колесницах
- в) по плаванию и гребле
- г) по борьбе, кулачному бою и панкратиону

5. Спортсмены из России впервые приняли участие в Олимпийских Играх

- а) в Афинах в 1898 г.
- б) в Париже в 1900 г.
- в) в Лондоне в 1908 г.
- г) в Стокгольме в 1912

6. Бег, ходьба, гимнастические упражнения в начале урока физической культуры или перед соревнованиями служат для ... (отметить все позиции)

- а) психологической настройки на рабочий лад
- б) разминки и профилактики травматизма
- в) для развития силы, выносливости и гибкости
- г) для освоения техники физических упражнений

7. В гимнастике способ организации занимающихся для совместных занятий называется

- а) шеренга
- б) колонна
- в) строй
- г) команда

8. Признаками нарушения осанки являются

- а) отсутствие симметрии (высота плеч и лопаток, треугольники талии)
- б) избыточный наклон головы вперед или назад
- в) впалая грудь, выпяченный живот
- г) любой признак из вышеперечисленных

9. Ловкость – это физическое качество, которое характеризуется возможностью выполнить любое двигательное действие (отметить все позиции)

- а) быстро
- б) точно
- в) красиво
- г) экономно и находчиво

10. Упражнения с собственным весом и в парах применяются (отметить все позиции)

- а) для развития быстроты
- б) для развития гибкости
- в) для развития силы
- г) для развития ловкости

11. Рост, вес, охватные размеры тела, жизненная ёмкость лёгких – все это показатели

- а) физической подготовленности
- б) спортивной одаренности
- в) развития физических качеств
- г) физического развития

12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) соревнования – это дополнительная тренировка
- б) соревнования – органичное продолжение тренировочного процесса
- в) соревнования – основной критерий подготовленности спортсмена
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

13. Освоение учебной программы по физической культуре в общеобразовательной школе подразумевает освоение

- а) ведения физкультурного дневника самоконтроля
- б) подготовки планов самостоятельных занятий физическими упражнениями
- в) контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
- г) всего вышеперечисленного

14. В комплекс утренней гигиенической гимнастики включают

- а) упражнения для правильной осанки и дыхания
- б) общенагрузочные (аэробные) упражнения
- в) силовые упражнения для отдельных групп мышц и развития гибкости
- г) все вышеперечисленное

15. Для развития силы широко применяются:

- а) упражнения с отягощениями (гантели, штанга) и сопротивлением (эспандеры)
- в) упражнения с собственным весом и весом партнера
- б) упражнения на тренажерах
- г) все вышеперечисленное

16. Методами развития выносливости служат (отметить все позиции)

- а) равномерный

- б) интервальный
- в) соревновательный
- г) игровой

17. Основными показателями эффективности тренировочного процесса в спорте служат

- а) спортивные разряды и звания
- б) результаты соревнований
- в) рост уровня тренированности и показателей физического развития
- г) все вышеперечисленное

18. Какое/какие из приведённых утверждений сформулировано/ы некорректно?

- а) утренняя гигиеническая гимнастика — это важная часть правильного режима дня
- б) утренняя гигиеническая гимнастика должна включать дыхательные упражнения, упражнения для правильной осанки, упражнения на отдельные группы мышц
- в) утренняя гигиеническая гимнастика для спортсмена — это дополнительная тренировка
- г) утренняя гигиеническая гимнастика позволяет легче перейти от сна к бодрствованию и эффективно подготовить организм к трудовой или учебной деятельности

II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание, выбрав из предложенного в фигурных скобках.

19. В беге на средние дистанции применяется (**выбрать из списка** {высокий, средний; низкий}) *старт.*

20. Исходное положение для выполнения норматива ГТО «Подтягивание на высокой перекладине» – это (**выбрать из списка** {прямой хват, упор прямым хватом; вис прямым хватом; вис обратным хватом}).

III. Задания в открытой форме. Укажите термин для завершения фразы

21. Переход из вися в упор в гимнастике называется

22. Наиболее эффективный и самый сложный способ прыжка в высоту называется ...

23. Восстановление после интенсивной соревновательной деятельности ускорит правильно выполненная

24. Чтобы предотвратить проскальзывание лыж в гонках классическим стилем на среднюю часть лыж наносят мазь

25. На соревнованиях по легкой атлетике двойной выстрел стартера информирует о

БЛАНК ОТВЕТОВ

1. Задания с выбором одного или **нескольких** правильных ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

2. Задания, в которых выбрать пропущенное слово из списка

№ вопроса	Ответ
19	
20	

3. Задания в открытой форме

№ вопроса	Ответ
21	
22	
23	
24	
25	

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри