

ФК-7-10

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2024-2025 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП . 7-8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».
Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1-14.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15-18. При

выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

II. Задания на установление соответствия между понятиями № 19-21.

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий - 45 минут.

Записи должны быть разборчивыми.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.

1. Древнегреческие Олимпийские игры праздновались:

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

2. Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?

- а) расстояние было отмерено 600 стопами;
- б) расстояние было отмерено 100 шагами;
- в) расстояние, пройденное за время восхода солнца;
- г) расстояние до линии горизонта.

3. Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?

- а) Н.А. Панин-Коломенкин;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) В.И. Срезневский;
- г) В.Г. Смирнов.

4. Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?

- а) потягивания;

- б) ходьба на месте;
- в) рывки руками;
- г) наклоны туловища.

5. Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?

- а) упражнения, стоя у стены;
- б) упражнения с предметом на голове;
- в) упражнения для укрепления мышечного корсета;
- г) все перечисленные упражнения.

6. Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?

- а) координация движений;
- б) подвижность;
- в) пластичность;
- г) двигательная деятельность.

7. При развитии гибкости следует стремиться к ...

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) всё перечисленное.

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?

- а) моржевание;
- б) обтирание;
- в) обливание;
- г) хождение босиком по снегу.

9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?

- а) тяжёлая атлетика;
- б) самбо;
- в) спортивная гимнастика;
- г) легкая атлетика.

10. К циклическим видам спорта относятся?

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

11. Что определяет техника безопасности ?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнения;
- г) организация и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?

- а) скоростно-силовые способности
- б) скоростные способности

- 1) в) выносливость
г) способность различать интервалы времени

13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

- 1) а) сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
б) 6-минутный бег;
в) поднимание туловища из положения лёжа;
г) ходьба по бревну.

14. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка?

- 1) а) гандбол;
б) футбол;
в) баскетбол;
г) волейбол.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

2) 15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения. *Челночный бег.*

2) 16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине? *подтягивание*

0) 17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган. *А. Баскетбол*

0) 18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. *Фитнес*

III. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

2) 19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами

1) 40 м x 20 м	А) баскетбол
2) 120 м x 90 м	Б) футбол
3) 18 м x 9 м	В) гандбол
4) 28 м x 15 м	Г) волейбол

20. Установите соответствие между сооружениями и видами спорта

1) легкая атлетика	а) ринг
2) теннис	б) трасса
3) фигурное катание	в) тир
4) бокс	г) стадион
5) лыжные гонки	д) каток
6) стрельба	е) корт

5) 21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

1) в висе на перекладине поднимание ног	А) гибкость
2) бег на лыжах 2000 м	Б) сила
3) старты по сигналу	В) ловкость
4) наклоны в стороны	Г) выносливость
5) жонглирование тремя мячами	Д) быстрота