

ФК - 7 - 3

**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.

Выборанный 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 само страховки, 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.

*Челночный бег*

15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.

*Подтягивание в висе*

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган. *американский футбол*

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

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

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

*1А -  
2Б ✓  
3Г ✓  
4В -*

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

*6В ✓  
2Е ✓  
4А ✓  
3Д ✓  
1Г ✓  
5Б ✓*

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

*1Б ✓  
2Г ✓  
3Д ✓  
4А ✓  
5В ✓*

5