

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2025–2026 уч. г.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ДЛЯ 7–8 КЛАССОВ**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Пропускайте задания, вызывающие затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

№№ 1–14. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Каждое правильно выполненное задание оценивается в **1 балл**, неправильно выполненное задание – **0 баллов**. (max – 14 баллов).

№№ 15–17. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать все правильные варианты из предложенных. Полный правильный ответ оценивается в **1 балл**, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, то ответ считается неверным и оценивается в **0 баллов**. (max – 3 балла).

№№ 18–21. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении задания этого блока необходимо самостоятельно подобрать слово, чтобы получилось верное утверждение. Правильное утверждение оценивается в **2 балла**, неправильное – **0 баллов**. (max – 8 баллов).

№ 22. Задание на соответствие. Каждое правильное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**, неправильное – **0 баллов**. Максимум – **8 баллов**.

№ 23. Задание на составление последовательности. Полностью правильно выполненное задание оценивается в **2 балла**, неправильное – **0 баллов**. (max – 2 балла).

№ 24. Выбор нескольких правильных ответов. Правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов**. (max – 2 балла).

№ 25. Задача. Правильный ответ оценивается в **3 балла**, неправильный – **0 баллов**. (max – 3 балла).

Максимальное количество баллов – 40.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

1. В каком олимпийском виде спорта соревновательная деятельность может проводиться на открытой воде?

- а) триатлон
- б) водное поло
- в) синхронное плавание
- г) прыжки в воду





2. Что понимается под закаливанием организма?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) укрепление здоровья

3. Что является основным средством физической культуры?

- а) физические упражнения
- б) двигательные действия
- в) физический труд
- г) соревнования

4. Какой вид спорта является циклическим?

а) 	б) 	в) 	г) 
--	--	---	--

5. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- а) 6
- б) 9
- в) 11
- г) 18

6. При выполнении какого из гимнастических элементов необходимо фиксировать положение тела в течение 2-х секунд?

- а) переворот в сторону
- б) прыжок с поворотом на 360°
- в) кувырок вперёд
- г) стойка на лопатках

7. В каком виде спорта штрафной бросок называется «буллит»?

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) хоккей
- г) гандбол

8. В каком отделе позвоночника может наблюдаться нарушение осанки?

- а) в лопаточном
- б) в грудном
- в) в рёберном
- г) в брюшном

9. Кто запретил Олимпийские Игры в Древней Греции?

- а) Пифагор
- б) Аристотель
- в) Нерон
- г) Феодосий I

10. Какое из физических упражнений относится к сложнокоординационным?

- а) плавание
- б) прямой удар в боксе
- в) подъём переворотом
- г) шпагат

11. Какой метод физического воспитания рекомендуют использовать для повышения интереса и эмоциональности занятий?

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

12. Какие приёмы используются для дозирования нагрузки в физической культуре и спорте?

- а) изменение количества упражнений на занятии
- б) изменение продолжительности интервалов отдыха между упражнениями
- в) изменение скорости выполнения упражнений
- г) все перечисленные варианты

13. Что является главной фазой в прыжке в длину с разбега?

- а) разбег
- б) отталкивание
- в) полёт
- г) приземление

14. Комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спорта.

- а) спортивное тестирование
- б) спортивный отбор
- в) спортивный набор
- г) спортивная адаптация

15. Что из перечисленного относится к естественным силам природы, как средствам физического воспитания? Отметьте все позиции.

- а) режим двигательной активности
- б) воздействие ультрафиолетовым излучением
- в) закаливание водой
- г) физические упражнения
- д) инвентарь
- е) оборудование

16. Что из перечисленного относится к признакам утомления?

Отметьте все позиции.

- а) покраснение кожных покровов
- б) снижение концентрации внимания
- в) учащённое дыхание
- г) повышенное выделение пота

17. Выберите спортивные способы плавания. Отметьте все позиции.

- а) кроль на груди
- б) брасс на боку
- в) брасс
- г) баттерфляй

18. Какой порядковый номер соответствует Играм летней Олимпиады, прошедшим в нашей стране?

Ответ: _____ .

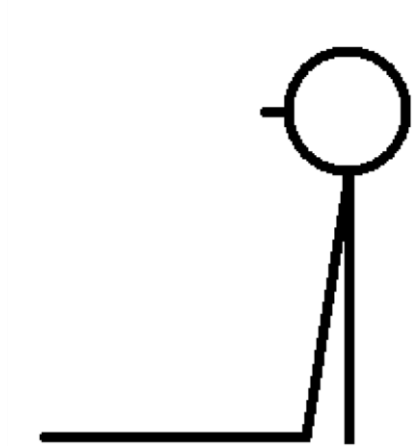
19. Вид спорта, спортивная игра на столе, обтянутом сукном, имеющем 6 луз с сетчатыми сумками под ними.

Ответ: _____.

20. Сколько знаков отличия ВФСК ГТО существует?

Ответ: _____.

21. Дайте правильное название гимнастическому положению.



Ответ: _____.

22. Установите соответствие между видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программам.

Программа	Вид спорта
Олимпийские виды спорта	а) боулинг
	б) биатлон
	в) волейбол
	г) дартс
Неолимпийские виды спорта	д) настольный теннис
	е) шахматы
	ж) триатлон
	з) паркур

Ответ:

олимпийские виды спорта – _____.

неолимпийские виды спорта – _____.

23. Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

- а) футбол
- б) киберспорт
- в) панкратион
- г) сноуборд

Ответ: _____ .

24. Выберите пять основных разделов школьной программы по предмету физическая культура.

Лёгкая атлетика, лазание по канату, кросс, гимнастика, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры, акробатика, строевая подготовка, общеразвивающие упражнения, физическая подготовка.

Ответ: _____ .

25. Задача.

На тренировке спортсмен выполнил 15 приседаний со штангой весом 40 кг. Рассчитайте суммарную тренировочную нагрузку спортсмена в килограммах.

Ответ: _____ .