

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2025-2026 уч. г.
7-8 кл.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа №№ 1 -15. В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов в этой группе – 15 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать №№ 16-18. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 16 – 2 балла, № 17 - 2 балла, № 18 – 2 балла. Максимальное количество баллов в этой группе – 6 баллов.

3. Задания на соответствие №-19 При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 3 балла.

4. Задание, предполагающее перечисление № 20. При выполнении задания необходимо перечислить все правильные ответы. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5 баллов.

5. Задание процессуального и алгоритмического толка № 21. При выполнении задания необходимо правильно расставить последовательность выполнения задания. Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – 2 балла.

6. Задание-задача № 22. При выполнении задания необходимо решить задачу. Ответ, содержащий хотя бы одну ошибку, неполный ответ (отсутствие заполненных строк в таблице ответов, указание результата не в указанных единицах измерения) оценивается в 0 баллов. Если в таблице указано правильное распределение мест, но отсутствуют или неверные или неполные ответы в поле «Ответ», то задание оценивается в 3 балла. Максимальное количество баллов- 6 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 37 баллов

Время выполнения заданий – 45 минут. Контролируйте время выполнения задания.

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

Желаем успеха!

1. Олимпиадики – это...

- ☒ А) победители античных Олимпийских игр;
- Б) жители Олимпии;
- В) зрители;
- Г) нет правильного ответа.

2. Олимпийская хартия – это:

- А) программа открытия Олимпийских игр;
- Б) правила проведения соревнований;
- ☒ В) правила судейства Олимпийских игр;
- Г) свод законов олимпийского движения.

3. Назовите основные физические качества.

- А) выносливость, сила, скорость, умения, навыки;
- Б) сила, скорость, умения, движения, навыки;
- ☒ В) сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
- Г) скорость, темп, выносливость, воспитание, навык.

4. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

- А) физической культуры;
- ☒ Б) физического воспитания;
- В) физического совершенствования;
- Г) видов спорта.

5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- А) сенситивный период;
- Б) календарный возраст;
- В) скелетный и зубной возраст;
- ☒ Г) биологический возраст.

6. Какой тест используют для определения скоростных возможностей?

- А) бег 30 метров;
- Б) челночный бег;
- В) шестиминутный бег;
- Г) Все перечисленное.

7. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:

- А) типа потягивания;
- Б) для мышц ног;
- ☒ В) для мышц шеи;
- Г) махового характера.

8. Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

- А) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;

- Б) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде;
- ☒ В) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;
- Г) сочетание воздушных и солнечных ванн.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, является:

- А) аквааэробика;
- Б) памп-аэробика;
- ☒ В) слайд аэробика;
- Г) степ-аэробика

10. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физкультурной группой;
- Б) здоровой медицинской группой;
- В) спортивной группой;
- ☒ Г) основной медицинской группой.

11. По пульсу можно определить:

- А) объем крови в сосудах;
- Б) скорость движения крови в артериях;
- ☒ В) число и силу сердечных сокращений;
- Г) верхнее артериальное давление крови.

12. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля?

- А) пульс до и после тренировки, артериальное давление;
- ☒ Б) настроение, сон, желание тренироваться;
- В) потоотделение;
- Г) нарушение режима.

13. Какое действие выполнено на рисунке?



- А) пережат вперед;
- Б) кувырок вперед;
- ☒ В) пережат назад;
- Г) кувырок назад.

14. Часть матча в волейболе, за время которой, одна из команд должна набрать 25 очков

- А) раунд;
- ☒ Б) партия;

- В) сет;
Г) тайм.

15. Прославленный советский легкоатлет, двухкратный Олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира.

- А) Александр Карелин;
Б) Владимир Куц;
В) Павел Колобков;
Г) Александр Попов.

16. Комплекс физических упражнений, выполняемых перед тренировкой или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнения, называется. *разминка*

17. Комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма, называется... *дыхание*

18. Состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть... *здоровье*

19. Установите соответствие между текстом и пропущенными словами

1) Если живот выпячен, то больше внимания надо уделять укреплению	А) мышцы шеи
2) если спина круглая, а плечи опущены, то следует заботиться об укреплении	Б) пресс
3) если голова не приподнята, то надо укреплять	В) мышцы спины

20. Перечислите все цвета олимпийских колец.

1-б 3)А
2-В
Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, коричневый, чёрный, белый, розовый, серый, малиновый, салатный.

21. Назовите последовательность этапов в соревнованиях по триатлону?

1) плавание
2) Велогонка
3) бег

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Школьный этап 2025-26 уч. г.
7-8 классы**

Бланк ответов

1	A
2	B
3	B
4	B
5	Г
6	-
7	B
8	B
9	Г
10	Г
11	B
12	B
13	B
14	B
15	B
20	крас, желт, фиолетовый, белый, черный
21	молочные, жел, белоснежные

16 ~~различия~~

№ 16–18. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.
Максимальное количество баллов за три вопроса - **6 баллов**

16	различия
17	воскание
18	здоровье

№ 19 Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.
Максимальное количество баллов – **3 балла**

1	2	3
B	B	A