

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2023–2024 УЧ. Г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**7-8 КЛАСС**

**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 в закрытой форме № 1-12 с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием 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. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

**II. Задания в открытой форме № 13-15, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**III. Задание № 16 «на соответствие».** При выполнении задания необходимо установить соответствие между именами спортсменов и видами спорта, в которых они прославились.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**IV. Задание-кроссворд № 17.** Слова-ответы вписывайте в бланк ответов **печатными буквами.**

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

*Желаем успеха!*

## Задания в закрытой форме

*Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.*

**1. Олимпийские игры состоят из...**

- а. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- б. соревнований между странами;
- в. соревнований по летним или зимним видам спорта;
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...**

- а. календарь соревнований;
- б. положение о соревновании;
- в. правила соревнования;
- г. программа соревнований.

**3. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки и паузы в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений...**

- а. предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- б. профилактики заболеваний;
- в. повышения уровня физической подготовленности;
- г. совершенствования двигательных умений и навыков

**4. Сила – это..**

- а. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- в. способность человека проявлять большие мышечные усилия;
- г. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.

**5. Что относится к показателям интенсивности нагрузки?**

- а. длина преодолеваемой дистанции;
- б. количество повторений одного упражнения;
- в. продолжительность занятия;
- г. скорость бега.

**6. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила...**

- а. врач спортсмена;
- б. руководитель команды;
- в. спортсмен;
- г. тренер спортсмена.

**7. Какое из физических упражнений является статическим?**

- а. бег;
- б. вис;
- в. кувырок;
- г. приседания.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а. гибкостью;
- б. растяжкой;
- в. стретчингом;
- г. эластичностью мышц.

**9. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- а. бег;
- б. кувырки;
- в. метания;
- г. прыжки.

**10. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- а. запасной игрок;
- б. игрок защиты;
- в. игрок нападения;
- г. капитан команды.

**11. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин...**

- а. гонка на 30 км
- б. гонка на 50 км
- в. гонка на 60 км
- г. гонка на 70 км

**12. Какие дисциплины включал пентатлон в программе античных Игр Олимпиады.**

**Ответ запишите цифрами в бланк ответа.**

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. бег           | 6. метание копья     |
| 2. борьба        | 7. плавание          |
| 3. верховая езда | 8. прыжки в высоту   |
| 4. кулачный бой  | 9. прыжки в длину    |
| 5. метание диска | 10. стрельба из лука |

### Задания в открытой форме

*Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**13. Циклическое локомоторное движение, связанное с горизонтальным перемещением тела на основе чередования периодов опоры и полета называется ....**

**14. Состояние напряжения, возникающее при чрезвычайных физических и психических раздражениях у человека называется .....**

**15. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека (сон, бодрствование, деятельность, прием пищи) называется .....**

### Задание на соответствие

**16. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

1	Александр Карелин	А	современное пятиборье
2	Владимир Куц	Б	лыжные гонки
3	Елена Вяльбе	В	конькобежный спорт
4	Владимир Сальников	Г	классическая (греко-римская борьба)
5	Алия Мустафина	Д	плавание
6	Лидия Скобликова	Е	фехтование
7	Александр Лесун	Ж	легкая атлетика
8	Павел Колобков	З	спортивная гимнастика

### Задание–кроссворд

17. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа.

#### По горизонтали:

1. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений.
5. Вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, основанная на использовании различных физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.
7. Положение занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
8. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

#### По вертикали:

2. Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен.
3. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата
4. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.
6. Ввод мяча в игру в волейболе.

*Вы выполнили задание.*

*Поздравляем!*