

**Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2024 – 2025 учебный год
7 – 8 класс**

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 №№ 1-12, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

В заданиях №№ 1-11 выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 ☒ а ☐ б ☐ в ☐ г

В задании № 12 ответ необходимо записать буквами.

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.

2. Задания в открытой форме №№ 13-16, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение разборчиво вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

3. Задания на установление правильной последовательности № 17-18.

4. Задание на установление соответствия № 19.

5. Задание на выбор верных позиций № 20.

6. Задание-задача № 21

Время выполнения заданий – 45 минут.

Все записи ответов должны быть разборчивы.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Если в ответе содержатся орфографические ошибки, исправления и зачеркивания
то ответ считается НЕПРАВИЛЬНЫМ.**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

1. Олимпийская хартия – это...

- а. документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпийского движения;
- б. концепция современного олимпизма;
- в. название оды, написанной Пьером де Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

2. В каком году состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?

- а. в 1896 г.;
- б. в 1900 г.;
- в. в 1908 г.;
- г. в 1912 г.

3. В каком году в программу Олимпийских игр впервые были включены Юношеские состязания?

- а. 632 до н.э.;
- б. 394 до н.э.;
- в. 2010 н.э.;
- г. 1998 н.э.

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

5. Самый эффективный способ выполнения физических упражнений называется ...

- а. навык;
- б. результат;
- в. техника;
- г. умение.

6. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- а. сигнал выстрела стартового пистолета;
- б. сигнал свистком для начала игры;
- в. счёт во время выполнения упражнения;
- г. хлопки для задания ритма упражнения.

7. Переход из одного строя в другой называется ...

- а. передвижением;
- б. перемещением
- в. перестроением;
- г. построением

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

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

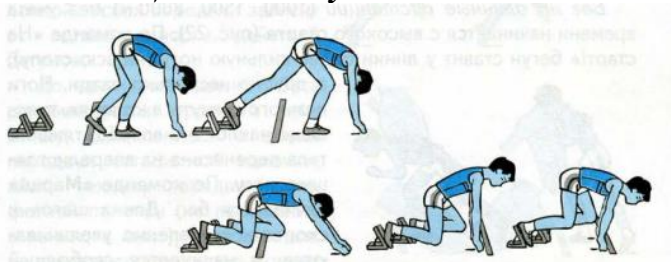
9. Сила – это..

- 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.

10. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

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

11. При беге на какую дистанцию используется данный способ старта?



- а. 60 м;
- б. 800 м;
- в. 1000 м;
- г. все вышеперечисленное.

12. Из представленной таблицы выберите упражнения для специальной разминки баскетболиста. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

А	Б	В	Г	Д	Е

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. Метод контроля, при котором фиксируется частота сердечных сокращений называется ...

14. Персональное замечание игроку или тренеру в баскетболе называется ...

15. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок) называется ...

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

Задания на установление правильной последовательности

17. Расположите представленные мячи в порядке **УМЕНЬШЕНИЯ** их размеров. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

А	баскетбольный мяч	
Б	гандбольный мяч	
В	мяч для гольфа	
Г	теннисный мяч	
Д	Фитбол	
Е	футбольный мяч	

18. Используя слова (словосочетания) из списка дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению, изображенному на рисунке. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. В списке слов (словосочетаний) больше, чем Вам потребуется для описания упражнения. Ответ **СЛОВАМИ** запишите в бланк ответов.



вперёд
в стойку
присев
назад

в упор
из упора
кувырок
в основную стойку

в полушпагат
лёжа
перекат
прогнувшись

Задание на установление соответствия

19. Сопоставьте физические упражнения с двигательными способностями, на которые они воздействуют. Ответ буквами запишите в бланк ответов

	Физические упражнения		Двигательные способности
1	бег 30 м	А	гибкость
2	метание гранаты	Б	двигательно-координационные способности
3	переднее равновесие	В	силовая выносливость
4	подтягивание на низкой перекладине	Г	общая выносливость
5	прыжок в длину с места	Д	скоростно-силовые способности
6	челночный бег 3х10	Е	скоростные способности

Задание на выбор верных позиций

20. Из представленного списка испытаний комплекса ВФСК ГТО IV ступени выберите обязательные испытания и испытания по выбору. Ответ цифрами запишите в бланк ответов в соответствующей строке.

1. Бег на 60 м.
2. Бег на 1500 м.
3. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).
4. Метание мяча весом 150 г.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
8. Плавание на 50 м.
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
11. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом.
12. Челночный бег 3х10 м.

Задание-задача

21. На соревнованиях по легкой атлетике в беге на 60 м, каждый забег стартует с интервалом в 7 минут. Старт первого забега в 10:45 часов. В какое время в стартует забег № 5? Решение и развернутый ответ в формате «часы: минуты» запишите в бланк ответов.

Вы выполнили задание!

Поздравляем!