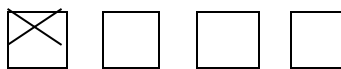


Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

7-8 классы (2026/ 2027 учебный год)

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания

1. **Задания в закрытой форме.** 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: *«отметьте все позиции»*. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

Контролируйте время выполнения задания. 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. Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Какому игроку в гандболе правилами соревнований разрешено находиться внутри шестиметровой зоны (площади ворот)?

- А) Любому игроку защищающейся команды;
- Б) Только вратарю;
- В) Капитану команды;
- Г) Любому игроку, владеющему мячом.

2. Каким действием в волейболе обязательно начинается каждый розыгрыш очка?

- А) Нападающим ударом;
- Б) Подачей мяча;
- В) Блокированием;
- Г) Передачей сверху двумя руками.

3. При игре в баскетбол игрок совершил остановку прыжком после ведения. Какое действие с мячом в этой ситуации приведёт к нарушению правил («пробежка»)?

- А) Передача мяча партнёру с отрывом обеих ног;
- Б) Выполнение броска по кольцу в прыжке;
- В) Осевое вращение на одной (опорной) ноге;
- Г) Начало повторного ведения мяча после остановки.

4. В каком из видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр, спортсмены преодолевают дистанцию спиной вперёд на протяжении всего состязания?

- А) Академическая гребля;
- Б) Плавание на спине;
- В) Спортивная ходьба;
- Г) Гребной слалом.

5. Для контроля интенсивности физической нагрузки используется простой показатель ЧСС. Как расшифровывается эта медицинская и спортивная аббревиатура?

- А) Число сокращений сосудов;
- Б) Частота сердечных сокращений;
- В) Частота силовых смещений;
- Г) Чистое время спортивного сна.

6. Что из перечисленного категорически запрещается делать на уроках физкультуры при выполнении упражнений на гимнастическом бревне или перекладине?

- А) Использовать спортивную обувь;
- Б) Выполнять упражнения без страховки учителя или партнёра;
- В) Внимательно слушать команды преподавателя;
- Г) Делать разминку перед началом занятий.

7. Чему равен стандартный диаметр кольца в современном баскетболе, в которое забрасывается мяч, согласно официальным правилам FIBA?

- А) 30 см;
- Б) 45 см;
- В) 55 см;
- Г) 60 см.

8. Какое базовое упражнение из школьной программы по физкультуре выполняется из исходного положения «лёжа на животе, руки за головой» с целью укрепления мышц спины и формирования правильной осанки?

- А) Отжимание;
- Б) Прыжок в длину с места;
- В) «Лодочка» (гиперэкстензия);
- Г) Поднимание туловища из положения лежа на спине.

9. Как называется инструмент, с помощью которого учитель физкультуры или спортивный судья подает громкий звуковой сигнал о начале или окончании игры?

- А) Рупор;
- Б) Свисток;
- В) Секундомер;
- Г) Стартовый пистолет.

10. В каком из перечисленных видов спорта спортсмены используют лыжи и винтовку, совмещая гонку со стрельбой по мишеням?

- А) Лыжное двоеборье;
- Б) Сноуборд;
- В) Биатлон;
- Г) Фигурное катание.

11. Зачем перед выполнением сложных физических упражнений или сдачей нормативов ГТО на уроке обязательно проводится разминка?

- А) Чтобы быстрее устать до начала основных занятий;
- Б) Чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к нагрузке, избежав травм;
- В) Чтобы пообщаться с одноклассниками;
- Г) Это необязательная часть урока, которую можно пропустить.

Задания в открытой форме

12. Традиционной родиной древних Олимпийских игр является

13. Гимнастический элемент, при котором упор переносится на руки и лопатки, туловище и ноги выпрямлены вертикально вверх, а руки могут поддерживать поясницу (в народе это упражнение часто называют «березкой») называется

14. Технический элемент в баскетболе, когда игрок одной команды перехватывает мяч у соперника прямо в воздухе в момент его броска по кольцу и аккуратно сбивает его, не нарушая правил называется

Задания на соотнесение понятий и определений

15. Установите на площадке соответствие между спортивными играми и количеством игроков одной команды, одновременно находящихся (поле):

1. Гандбол	А) 5 игроков
2. Баскетбол	Б) 5 игроков (4 полевых +1 вратарь)
3. Волейбол	В) 7 игроков (6 полевых +1 вратарь)
4.Мини-футбол (футзал)	Г) 6 игроков

16. Сопоставьте названия дистанций в легкой атлетике с их точной длиной:

1. Марафонский бег	А) 100 метров
2. Спринтерский бег (мировой классический стандарт)	Б) 21 км 97,5 метра
3. Бег на круг стадиона	В) 42 км 195 метров
4. Полумарафон	Г) 400 метров

Задания процессуального или алгоритмического толка

17. Установите правильную последовательность фаз (этапов) при выполнении прыжка в длину с места:

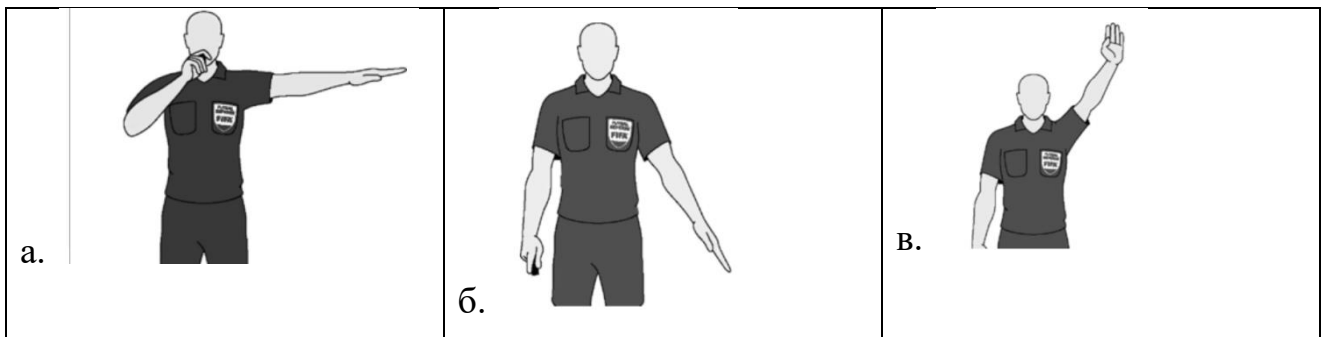
1. Полет (нахождение тела в воздухе);
2. Приземление (сохранение равновесия после касания ногами мата или песка);
3. Отталкивание (мощный толчок двумя ногами вперед-вверх);
4. Подготовка к отталкиванию (исходное положение и замах руками назад).

Задания в форме, предполагающей перечисление

18. Перечислите название всех пяти физических качеств _____

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

19. Определите значение жестов судьи в мини-футболе (футзале), изображенное на рисунках

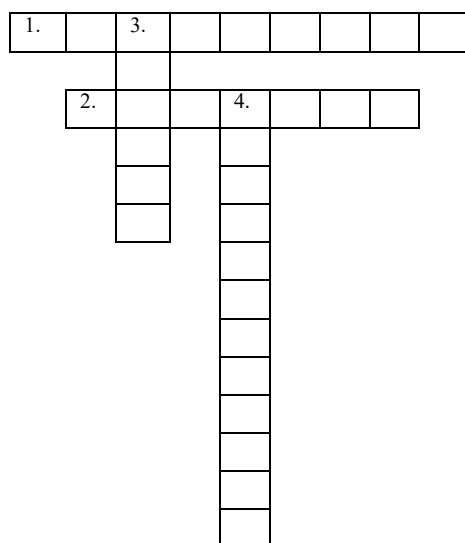


а) _____

б) _____

в) _____

20. Задание-кроссворд



По горизонтали:

1. Спортивная командная игра, относящаяся к категории ситуационных видов спорта с не координированной структурой движений, целью которой является ручное поражение корзины соперника мячом при соблюдении технико-тактических регламентов.

2. Официально утвержденный нормативно-правовой регламент, определяющий порядок проведения соревнований, технические действия участников, критерии судейства и систему штрафных санкций.

По вертикали:

3. Дисциплина лёгкой атлетики, характеризующаяся выполнением циклических локомоций максимальной интенсивности в условиях анаэробного режима энергообеспечения на коротких дистанциях.

4. Физическое (двигательное) качество человека, определяемое как способность организма противостоять утомлению в процессе специфической мышечной деятельности без снижения её эффективности.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!