



## **Инструкция по выполнению задания теоретико-методического задания**

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

Задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-15, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный из предложенных вариантов ответ. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов:

☐ А    ☒ Б    ☐ В    ☐ Г    или    ☐ А    ☒ Б    ☒ В    ☐ 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

2. Задания в открытой форме №№ 16-18 и 20, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания на установление соответствия № 19. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

4. Задание-задача № 21. При выполнении этого задания необходимо произвести вычисления и записать ответ.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются. Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

**Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.**

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

**Желаем удачи!**



**Задания теоретического тура муниципального этапа  
Всероссийской олимпиады школьников 2025-2026 учебный год**

**Физическая культура**

**7-8 классы**

**1. Как расшифровывается ВФСК «ГТО»?**

- а) Всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»
- б) Всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»
- в) Высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»
- г) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**2. В каком городе Российской Федерации пройдут X Российско-Китайские летние молодежные игры?**

- а) Москва
- б) Санкт-Петербург
- в) Екатеринбург
- г) Калининград

**3. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- а) соревнование
- б) динамическая пауза
- в) урок физической культуры
- г) утренняя гимнастика

**4. Какие задачи решает подготовительная часть урока физической культуры?**

- а) обучение новым двигательным действиям
- б) только настраивает на занятие психологически
- в) постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам
- г) совершенствование двигательных умений и навыков

**5. Что означает термин «адаптация»?**

- а) разрушение системы

- б) приспособление к условиям среды
- в) полное игнорирование изменений
- г) хаотичное поведение.

**6. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?**

- а) наследственность
- б) образ жизни
- в) развитие медицины
- г) окружающая среда

**7. Что относится к спортивным видам гимнастики?**

- а) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика, фитнес-аэробика
- б) фитнес-аэробика, вольные виды, многоборье, акробатика, художественная гимнастика
- в) художественная гимнастика, снарядная гимнастика, прыжки на батуте, фитнес-аэробика
- г) спортивная гимнастика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, производственная гимнастика

**8. Самая длинная дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин — это:**

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

**9. Какой термин обозначает нападающего в футболе?**

- а) голкипер
- б) хавбек
- в) форвард
- г) стоппер

**10. На какие группы мышц особенно важно воздействовать при формировании правильной осанки?**

- а) мышцы ног и рук
- б) мышцы шеи и плеч
- в) мышцы разгибатели спины и мышцы живота
- г) мышцы ягодиц и бёдер

**11. Что общего между водным поло и гандболом?**

- а) мяч
- б) ворота
- в) количество игроков на площадке
- г) все варианты

**12. Как часто игроки меняются позициями во время матча в пляжном волейболе?**

- а) после каждого очка
- б) после победного очка
- в) после проигранного очка
- г) не меняются

**13. На соревнованиях по самбо какие цвета кимоно разрешены?**

Отметьте все позиции.

- а) белый
- б) синий
- в) красный
- г) зеленый
- д) черный
- е) оранжевый

**14. Какие виды спорта объединила созданная в 2024 году Федерация водных видов спорта России?**

Отметьте все позиции.

- а) плавание
- б) подводный спорт
- в) водное поло
- г) парусный спорт
- д) синхронное плавание
- е) прыжки в воду
- ж) серфинг

**15. В каких видах спорта используется весло?**

Отметьте все позиции.

- а) гребля академическая
- б) гребля на байдарках и каноэ
- в) дайвинг
- г) серфинг
- д) рафтинг

**16. Какой вид спорта называют игрой с ракеткой и мячом в закрытом помещении, похожей на теннис, но с меньшим кортом и более жёсткими правилами?**

Запишите в бланк ответа.

**17. Уровень владения двигательным действием, при котором требуется постоянный сознательный контроль называется...**

Запишите в бланк ответа.

**18. Уровень владения двигательным действием, при котором движение доведено до автоматизма и не требует постоянного контроля называется...**

Запишите в бланк ответа.

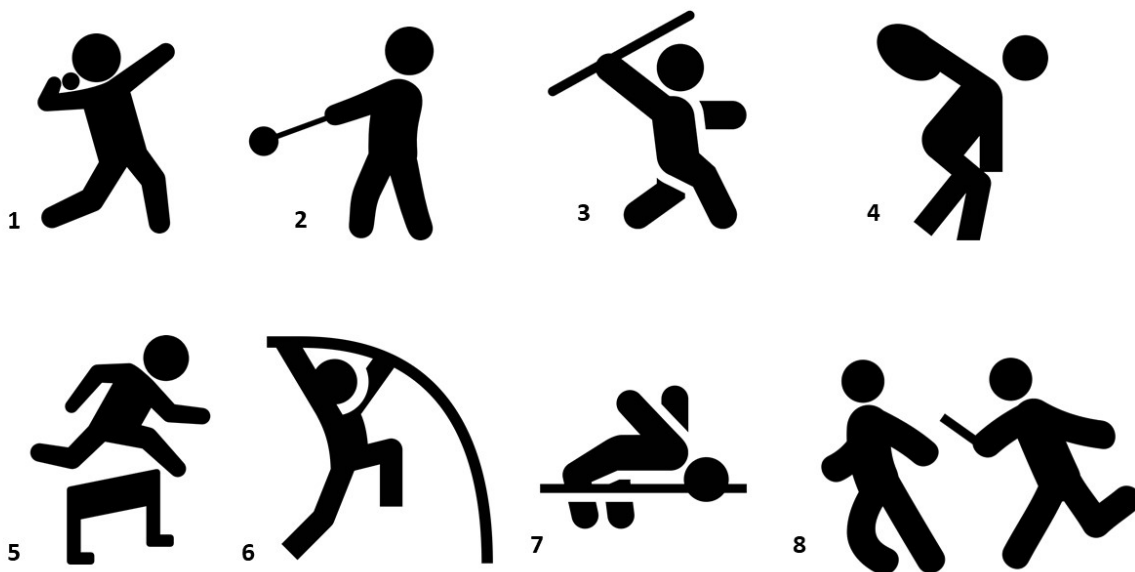
**19. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.**

Запишите в бланк ответа.

1	Скоростно-силовые качества	А	Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2	Сила	Б	Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3	Быстрота	В	Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
4	Выносливость	Г	Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры
5	Гибкость	Д	Бег на короткие дистанции с высокого старта.

**20. Назовите дисциплины легкой атлетики, представленные в пиктограммах.**

Запишите в бланк ответа.



**21. Какое количество спортсменов в кроссе уйдет на дистанцию при раздельном старте с интервалом 30 секунд, когда на стартовых часах будет 0:11:30?**

Решите задачу и ответ запишите в бланк ответа.