



**ЗОЛОТОЕ
СЕЧЕНИЕ**

ФОНД ПОДДЕРЖКИ
ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ

ВС{ }Ш

Разбор теоретико-методических заданий школьного этапа для 7-8 классов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

**2026/2027 учебного года
в Свердловской области**

**Разработчик –
Семёнова Галина Ивановна,
доцент УрФУ**



Теоретико-методическое задание

Задания объединены в 8 групп:

- I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа и с множественным выбором ответов.**
- II. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо завершить высказывание.**
- III. Задание на установление соответствия между понятиями.**
- IV. Задание процессуального или алгоритмического толка. При выполнении этого задания необходимо выбрать букву, которая соответствует правильной последовательности цифр.**
- V. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов. При выполнении данного задания необходимо указать верное перечисление явлений, фактов, символов (по номерам).**
- VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.**
- VII. Задание-кроссворд.**
- VIII. Задание-задача.**

Всего заданий 22. Время выполнения всех заданий – 45 минут. Максимальное количество баллов 38.



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

При выполнении этих заданий необходимо указать один правильный вариант из предложенных.

Правильный ответ оценивается в 1 балл; неверный ответ, а также несколько ответов (в том числе верный) или все ответы – 0 баллов.

1. Укажите один из атрибутов, который является общим для древних и современных Олимпийских игр:

- а) символ пяти переплетенных колец
- б) олимпийская клятва спортсменов
- в) эстафета олимпийского огня**
- г) олимпийский флаг
- д) официальный талисман Игр



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

2. Какой документ является главным «законом» Олимпийского движения, регламентирующим его принципы, правила и проведение Игр? Отметьте правильный вариант.

а) Олимпийский устав

б) Олимпийская хартия

в) Кодекс чести спортсмена

г) Международная конвенция о спорте

д) Положение об олимпийской солидарности



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

3. Какая международная организация руководит Олимпийским движением? Отметьте правильный вариант.

- а) Международная федерация олимпийских видов спорта
- б) Организация Объединенных Наций (ООН)
- в) Международный Олимпийский комитет (МОК)**
- г) ЮНЕСКО
- д) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)



4. Укажите, что в психолого-педагогическом аспекте понимается под «физической культурой личности» ученика?

- а) наличие спортивного разряда или звания
- б) отсутствие пропусков уроков физкультуры
- в) интегративное качество, включающее мотивацию к занятиям, знания о здоровом образе жизни, практические умения и способность к самоорганизации**
- г) регулярная сдача нормативов ГТО на «золото»
- д) умение играть в спортивные игры

Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

5. Отметьте утверждение, которое правильно характеризует «второе дыхание» (состояние, которое может возникнуть у спортсмена при длительной интенсивной работе)?

а) снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления

б) временное повышение работоспособности, сопровождающееся сбалансированностью функций организма после преодоления «мертвой точки»

в) наступление мышечного утомления и отказ от продолжения работы

г) резкое увеличение кислородного долга и накопление молочной кислоты

д) полная остановка дыхания и сердечной деятельности



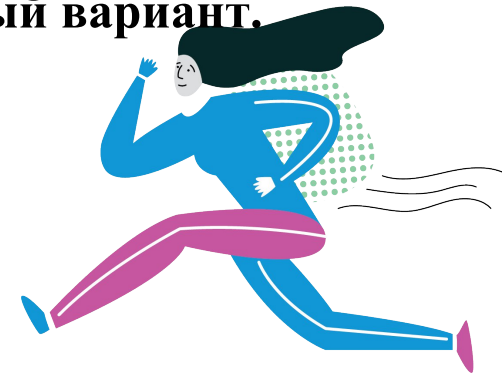
Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

6. Укажите требование, которое предъявляется к «малым» формам занятий неурочного типа (например, физкультминутка или утренняя гимнастика):

- а) обязательное наличие подготовительной, основной и заключительной частей
- б) высокий уровень функциональной нагрузки и интенсивности
- в) отсутствие трехчастной структуры и невысокий уровень нагрузок**
- г) строгая регламентация нагрузки
- д) обязательное участие не менее 10 человек

7. Какое понятие обозначает подход, при котором занятия физической культурой объединяют людей с ограниченными возможностями здоровья и лиц без таких ограничений в едином процессе, создавая равные условия для участия? Отметьте правильный вариант.

- а) инклюзия**
- б) абсолютная доступность
- в) адаптация
- г) медицинская реабилитация
- д) социальная интеграция в узком смысле



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

8. Что означает результат ортостатической пробы с учащением пульса более чем на 20 ударов в минуту при переходе из положения лежа в положение стоя? Отметьте правильный вариант.

- а) отличное состояние сердечно-сосудистой системы и высокий уровень тренированности
- б) неудовлетворительное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы, возможное переутомление**
- в) нормальную реакцию вегетативной нервной системы на смену положения тела
- г) повышенный тонус парасимпатического отдела нервной системы
- д) требуется срочная медицинская помощь

9. Какая оздоровительная система представляет собой комплекс статических упражнений, направленных на укрепление глубоких мышечных групп, развитие гибкости и координации в сочетании с правильным дыханием? Отметьте правильный вариант.

- а) шейпинг
- б) стретчинг
- в) аквааэробика
- г) пилатес**
- д) ритмическая гимнастика



Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

При выполнении этих заданий необходимо указать два правильных варианта из предложенных.

Два правильных ответа оцениваются в 1 балл; неверный ответ, а также несколько ответов (в том числе верный) или все ответы – 0 баллов.

10. Укажите, какое из перечисленных нарушений в баскетболе называется «технический фол»?

а) столкновение с соперником при борьбе за мяч

б) умышленная задержка игры

в) неспортивное поведение

г) нарушение правила трех секунд в атаке

д) двойное ведение мяча



Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

11. В каком виде спорта нет вратаря? Отметьте все правильные варианты ответа.

- а) гандбол
- б) хоккей
- в) баскетбол
- г) водное поло
- д) волейбол

12. Укажите, чем награждаются участники, успешно сдавшие нормативы ВФСК ГТО:

- а) знаком отличия ГТО
- б) дипломом отличия
- в) грамотой
- г) удостоверением
- д) сертификатом



Задания в открытой форме

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно внести правильный ответ (слово или выражение) в именительном падеже с маленькой буквы в поле для ответов; сокращения, аббревиатура - не допустимы.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неверный ответ – 0 баллов.

13. Как называлась дистанция для бега, которая, равнялась 192,27 метров в Олимпийских играх древности? Правильный ответ введите в поле для ответа.

стадий/стадием



Задания в открытой форме

14. Какой спортивный снаряд, кроме молота, в программе современных Олимпийских игр по лёгкой атлетике, является самым тяжелым и имеет такой же вес? Правильный ответ введите в поле для ответов.

ядро

15. Как называют остановку в пути для отдыха во время похода? Правильный ответ введите в поле для ответа.

привал / привалом

16. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом? Правильный ответ введите в поле для ответа.

колонна / колонной



Задание на установление соответствия между понятиями

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Максимальное количество баллов за задание – 5.

17. Установите соответствие между названием витамина и его влиянием на организм человека. Ответ введите заглавными буквами в поле для ответа.

Витамин	Влияние на организм
1. Витамин А (ретинол)	А. Участвует в кроветворении и укрепляет кости
2. Витамин С (аскорбиновая кислота)	Б. Отвечает за зрение, состояние кожи и слизистых оболочек
3. Витамин D (кальциферол)	В. Необходим для свертываемости крови и работы мышц
4. Витамин В (группа В)	Г. Повышает иммунитет, участвует в обмене железа
5. Витамин К	Д. Регулирует обмен веществ и работу нервной системы

1	2	3	4	5
Б	Г	А	Д	В



Задание процессуального или алгоритмического толка

Вся правильная последовательность оценивается в 2 балла, неправильная – в 0 баллов.

18. Расставьте в правильном порядке последовательность обучения технике подач в волейболе. Ответ введите заглавными буквами в поле для ответа.

- А. Нижняя боковая
- Б. Верхняя боковая
- В. Нижняя прямая
- Г. Чередование подач
- Д. Верхняя прямая

1	В
2	А
3	Д
4	Б
5	Г



Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик

Полный правильный ответ оценивается в 3,0 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна ошибка, то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

19. Отметьте порядок стилей в комплексном индивидуальном плавании:

1. Брасс
2. Кроль на спине
3. Кроль на груди
4. Баттерфляй

А) 1, 3, 4, 2

Б) 4, 2, 1, 3

В) 2, 1, 3, 4



Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.

20. Напишите название вида спорта, для которого выполняется такая разметка.

Названия вида спорта введите строчными буквами в поле для ответа.

Площадка	Ответ
	баскетбол



Задание-кроссворд

Решите кроссворд на черновике, занесите в графу ответа(клеточки зеленого цвета) ключевое слово.

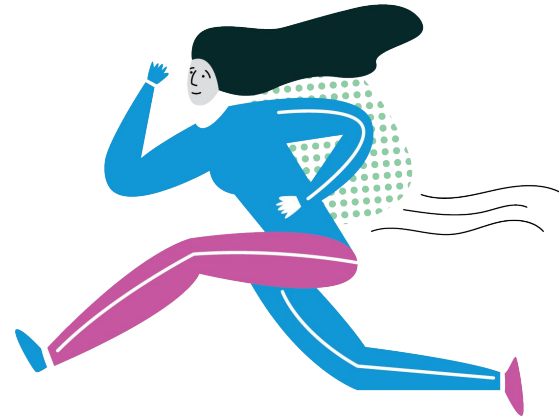
Правильный ответ - полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов.

21. Решите кроссворд «Спортивные игры».

1. Фамилия основателя волейбола.
2. Игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол.
3. Бросок в баскетболе, гандболе, хоккее, назначаемый за грубое нарушение правил соревнований.
4. Удар в некоторых играх с мячом (теннис, настольный теннис, волейбол), начинающий розыгрыш очка.
5. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений.
6. Очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.
7. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам, защищаемым только вратарём.

			1 м	о	р	г	а	н	
				2 в	р	а	т	а	р
3 ш	т	р	а	ф	н	о	й		
				4 п	о	д	а	ч	а
				5 п	р	о	б	е	ж
6 м	а	т	ч	б	о	л			
		7 п	е	н	а	л	ь	т	и

Ключевое слово (по вертикали) - **гандбол**



Задание-задача

22. Ученик 8 класса ежедневно делает утреннюю зарядку (20 минут) и 3 раза в неделю бегают трусцой по 30 минут, в субботу он с одноклассниками проходит в парке скандинавской ходьбой 1 час. Рекомендуемый недельный двигательный режим для подростков составляет 7 часов.

На сколько минут двигательный режим ученика меньше нормы? Ответ запиши в минутах.

Решение: Утренняя зарядка: $20 \text{ мин} \times 7 \text{ дней} = 140 \text{ минут}$.

Бег трусцой: $30 \text{ мин} \times 3 \text{ раза} = 90 \text{ минут}$.

Скандинавская ходьба: $1 \text{ час} = 60 \text{ минут}$.

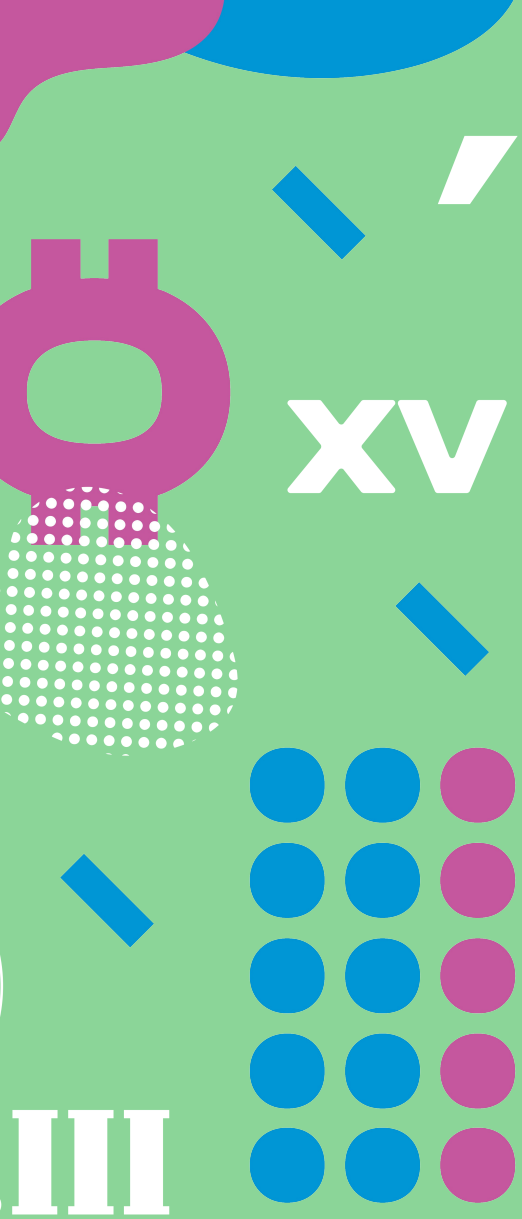
Недельная двигательная активность: $140 + 90 + 60 = 290 \text{ минут}$

Норма $7 \times 60 = 420 \text{ мин}$

$420 - 290 = 130 \text{ мин}$

Ответ: 130 минут, 130 мин., 130 м., 130





Спасибо за внимание!

