

**Школьный этап всероссийской олимпиады
2025 -2026 учебного года
по физической культуре 7 – 8 класс**

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

2. Пять переплетённых колец – это...

а) Олимпийский символ;

б) Олимпийская эмблема;

в) Олимпийская награда.

3. Разбег, толчок, фаза полёта, приземление – это элементы техники...

а) метания мяча в цель;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

4. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается...

а) с центра площадки;

б) из-за боковой линии;

в) из-за лицевой линии за кольцом.

5. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу....

а) ударом по мячу ногой;

б) ударом по мячу рукой;

в) любым способом.

6. Основной состав баскетбольной команды включает...

а) 7 игроков;

б) 5 игроков;

в) 6 игроков.

7. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции.

10 8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- ☒ б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) бег, прыжки, метания.

10 9. Как звучит девиз Олимпийских игр...

- а) «Будь всегда первым»;
- ☒ б) «Быстрее, выше, сильнее»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

16 10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

- а) Главное не победа, а участие.
- б) Через труд и упорство к Славе Родины.
- ☒ в) Быстрее, выше, сильнее.

10 11. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- ☒ в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

05 12. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

- а) волейбол
- б) гандбол
- ☒ в) баскетбол

10 13. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- ☒ в) травмам.

10 14. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 метров;
- ☒ б) 40 км 190 метров;
- ☒ в) 42 км 195 метров.

15. Гибкость не зависит от:

- ☒ а) ростовых показателей;
- б) анатомического строения суставов;
- в) эластичности мышц и связок.

16. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- ☒ в) попытка засчитывается, а результат – нет.

17. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

- а) 4;
- ☒ б) 5;
- в) 8.

18. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- ☒ в) 42 км 195 м.

19. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?

- а) сложно-координационные;
- ☒ б) циклические;
- в) скоростно-силовые.

20. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

- а) стойка на одной ноге;
- б) бросок баскетбольного мяча в кольцо;
- ☒ в) подтягивание на перекладине.

Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

10 21. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся Минусе точек хвата

10 22. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ГТО

10 23. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется Рубка

10 24. Сколиоз - это боковое искривление позвоночника

10 25. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется зарядка