

Содержание программы

1. Цели и задачи

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету « Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета « Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

Основными задачами Олимпиады являются:

- Повышение теоретических знаний, практических умений, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
- Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
- Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

2. Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11 классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

- 1 группа - 5-6 классов (мальчики и девочки)
- 2 группа - 7-8 классов (мальчики и девочки)
- 3 группа - 9-11 классов (мальчики и девочки)

3. Сроки проведения

Школьный этап проводится 24.10.2025г.

Теоретическое задание

Заключается в ответах на вопросы тестового задания в течение 45 минут.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа **оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов**
2. **Задание в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**
3. **Задание на «соответствие»**, связанные с сопоставлением четырех представленных позиций. В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ **оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- 0 баллов.**

Время выполнения заданий – 45 минут.

Желаем удачи!

Теоретические задания 5-6 класс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,

- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется _____

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7

4.водное поло	г) 6
---------------	------

16.Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Содержание программы

1. Цели и задачи

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету « Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета « Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

Основными задачами Олимпиады являются:

- Повышение теоретических знаний, практических умений, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
- Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
- Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

2. Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11 классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

- 1 группа - 5-6 классов (мальчики и девочки)
- 2 группа - 7-8 классов (мальчики и девочки)
- 3 группа - 9-11 классов (мальчики и девочки)

3. Сроки проведения

Школьный этап проводится 24.10.2025г.

Теоретическое задание

Закljučается в ответах на вопросы тестового задания в течение 45 минут.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа **оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов**
2. **Задание в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**
3. **Задание на «соответствие»**, связанные с сопоставлением четырех представленных позиций. В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ **оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- 0 баллов.**

Время выполнения заданий – 45 минут.

Желаем удачи!

Теоретическое задание 7- 8 класс

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

5. Олимпийская Хартия – это

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

Выполняя задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

6. Конечной целью шахматной игры является _____

7. Основное специфическое средство физического воспитания _____

8. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется _____

9. Быстрый переход из упора в вис называется _____

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.
- г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?

- а) армреслинг
- б) керлинг

- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

14. Подводящие упражнения применяются...

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

18. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а) 160 уд/мин, и выше;
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

20. Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

21. Сопоставьте данные термины с их определениями:

1. Сила	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
2.Выносливость	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3.Быстрота	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4..Ловкость	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности

Содержание программы

1. Цели и задачи

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету « Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета « Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

Основными задачами Олимпиады являются:

- Повышение теоретических знаний, практических умений, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
- Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
- Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

2. Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11 классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

- 1 группа - 5-6 классов (мальчики и девочки)
- 2 группа - 7-8 классов (мальчики и девочки)
- 3 группа - 9-11 классов (мальчики и девочки)

3. Сроки проведения

Школьный этап проводится 24.10.2025г.

Теоретическое задание

Закljučается в ответах на вопросы тестового задания в течение 45 минут.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа **оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов**
2. **Задание в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**
3. **Задание на «соответствие»**, связанные с сопоставлением четырех представленных позиций. В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ **оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- 0 баллов.**

Время выполнения заданий – 45 минут.

Желаем удачи!

Теоретико – методическое задание

9 – 11 класс

1. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу
 - А. 800м
 - Б. 400м
 - В. 300м
 - Г. 200м
2. Первым председателем Российского олимпийского комитета был:
 - А. Бутовский
 - Б. Лесгафт
 - В. Петров
 - Г. Средневский
3. Физкультминутка -это
 - А. Игра
 - Б. Соревнование
 - В. Аэробика
 - Г. Разминка во время уроков
4. Что относится к гимнастике
 - А. ворота
 - Б. шиповки
 - В. перекладина
 - Г. ласты
5. Международный Олимпийский комитет принял решение о поведении зимних Олимпийских игр:
 - А. В 1920
 - Б. 1925
 - В. 1924
 - Г. 1923
6. Назовите вид женских брусьев
 - А. параллельные
 - Б. прямые
 - В. разновысокие
 - Г. раздвижные
7. К показателям физического развития относятся
 - А. Артериальное давление, частота сердечных сокращений
 - Б. Сила, выносливость, скорость
 - В. Вес, рост, форма ног, грудной клетки
 - Г. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких
8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 100м?
 - А. « На старт! Внимание!..Марш!
 - Б. « На старт! Марш!»
 - В. « Внимание! Марш!»
 - Г. « Приготовиться! Марш!»

9. Родиной современного футбола является

- А. США
- Б. Англия
- В. Япония
- Г. Россия

10. Состояние здоровья обусловлено:

- А. Резервными возможностями организма
- Б. Образом жизни
- В. Уровнем здравоохранения
- Г. Отсутствием болезней

11. Каковы размеры волейбольной площадки

- А. 16 - 22м
- Б. 28 - 15м
- В. 18 – 9 м
- Г. 17 -8 м

12 Для развития быстроты используются упражнения:

- 1) бег 30м
 - 2) старт по сигналу
 - 3) плавание 200м
 - 4) бег на месте с максимальной частотой шагов
- А. 1,2,3,
 - Б. 2,3,4
 - В. 1,3,4,
 - Г. 1,2,4

13. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- А. Урок физической культуры
- Б. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- В. Массовый спорт
- Г. Занятия в спортивной секции

14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- А. Слабую, среднюю, сильную
- Б. Оздоровительную, физкультурную, спортивную
- В. Основную, подготовительную, специальную
- Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

15. На шахматной доске....?

- А. 68 клеток
- Б. 62 клетки
- В. 64 клетки
- Г. 60 клеток

16. В женское многоборье в спортивной гимнастике входят (отметьте все позиции)

- А. вольные упражнения
- Б. конь

- В. Упражнения в равновесии на бревне
- Г. опорные прыжки
- Д. брусья
- Е. акробатика
- Ж. упражнения на брусьях разной высоты

17. ВФСК ГТО – это...

- 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.

18. Тактическая подготовка – это

- А. Воспитание моральных волевых качеств
- Б. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- В. Развитие двигательных качеств
- Г. Овладение техникой

19. Различают три группы способов лыжных ходов... (Отметьте все позиции):

- А) попеременные
- Б) одновременные
- В) комбинированные
- Г) прямолинейные

20. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):

- А) их продолжительностью
- Б) их интенсивностью
- В) интервалами между ними
- Г) временем года

21. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется _____

23. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как _____

24. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Понятия	Характеристики
А. Физическое развитие	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	

