

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

*Инструкция по выполнению заданий*

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

Задания объединены в 2 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**1. Инструкция к тесту мне...**

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Затрудняюсь ответить.

*Желаем успеха!*

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
5–6 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

**1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?**

- а) Египет;                      б) Рим;                      в) Китай;                      г) Греция.

**2. Кто возродил Олимпийские игры?**

- а) Людвиг Гуттман;                      в) Пьер де Кубертен;  
б) Алексей Витальевич Ашапатов;                      г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём.

**3. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;                      в) «Быстрее, выше, сильнее!»;  
б) «Дальше, выше, быстрее!»;                      г) «Будь всегда первым!».

**4. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:**

- а) красный ягуар;                      в) собачка Коби;  
б) античные куклы;                      г) медвежонок Миша.

**5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а) с разбега;                      в) перекатом;  
б) перешагиванием;                      г) ножницами.

**6. Физическая культура представляет собой:**

- а) процесс совершенствования возможностей человека;  
б) урок, во время которого выполняются физические упражнения;  
в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;  
г) часть человеческой культуры.

**7. Что такое осанка?**

- а) силуэт человека;  
б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;  
в) привычка к определённым позам;  
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

**8. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:**

- а) для мышц ног;                      в) махового характера;  
б) типа потягивания;                      г) для мышц шеи.

**9. Упражнения из какого вида спорта в большей степени помогают стать быстрым и выносливым?**

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

**10. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям;
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела);
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями;
- г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

**11. Гиподинамия – это:**

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание.

**12. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

**13. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- б) посещение бани, сауны;
- в) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- г) укрепление здоровья.

**14. С каких частей тела необходимо начинать разминку?**

- а) с мышц ног;
- б) с мышц плечевого пояса;
- в) последовательность роли не играет;
- г) с мышц брюшного пресса и спины.

**15. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) намазать ушибленное место йодом;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) положить холодный компресс.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

1. Олимпиониками в Древней Греции называли \_\_\_\_\_.
2. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_.
3. Бег на самую длинную дистанцию называется \_\_\_\_\_.
4. Спортивный снаряд, который перетягивают, – \_\_\_\_\_.
5. Начало пути к финишу – \_\_\_\_\_.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
5–6 классы

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Город, школа, класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

№ Вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

№ вопроса	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_