

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР  
5–6 классы

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 2 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление правильной последовательности.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

***Желаем успеха!***

**I. I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

- 1. Какие разделы программы включены в уроки физической культуры?**
  - а) спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика;
  - б) настольный теннис, гольф, дзюдо;
  - в) единоборства, бег, лазание;
  - г) подтягивание, приседание, бег, прыжки.
  
- 2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков –**
  - а) здоровье;
  - б) совершенство;
  - в) образ жизни;
  - г) подготовленность.
  
- 3. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?**
  - а) основная стойка;
  - б) свободная стойка;
  - в) исходное положение;
  - г) стойка ноги врозь.
  
- 4. В каком спортивном способе плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?**
  - а) брасс;
  - б) кроль на спине;
  - в) кроль на груди;
  - г) во всех перечисленных.
  
- 5. При воздействии на какое физическое качество важная роль отводится разминке?**
  - а) на силу;
  - б) на гибкость;
  - в) на быстроту;
  - г) на все физические качества.
  
- 6. При выполнении каких видов деятельности создаются лучшие условия для развития ловкости?**
  - а) подвижных игр;
  - б) прыжков в высоту и в длину;
  - в) бега с максимальной скоростью;
  - г) кросса.

- 7. Сколько очков получает команда при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?**
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) 3;
  - г) 4.
- 8. В какой игре правила запрещают ловить мяч?**
- а) гандбол;
  - б) волейбол;
  - в) баскетбол;
  - г) пионербол.
- 9. Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен.**
- а) шах;
  - б) вне игры;
  - в) ничья;
  - г) фол.
- 10. К какому виду спорта относится кувырок вперёд?**
- а) подвижные игры;
  - б) лёгкая атлетика;
  - в) спортивная гимнастика;
  - г) киберспорт.
- 11. Какой из видов спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?**
- а) хоккей;
  - б) конькобежный спорт;
  - в) лыжные гонки;
  - г) все перечисленные.
- 12. Какими частями тела нужно касаться, стоя у стены, при правильной осанке?**
- а) лопатками, плечами, ягодицами, пятками;
  - б) затылком, лопатками, поясницей;
  - в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
  - г) нужно вплотную прилегать к стене.
- 13. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?**
- а) рациональное питание;
  - б) режим дня;
  - в) закаливание;
  - г) все перечисленные.

**14. Какие правила необходимо соблюдать для полноценного сна?**

- а) ужинать нужно непосредственно перед сном, чтобы не ощущалось чувство голода;
- б) перед сном необходимо проветрить комнату, чтобы температура была 17–18 °С;
- в) спать рекомендуется на мягком матрасе и большой подушке, чтобы не было механического давления на опорно-двигательный аппарат;
- г) перед сном нельзя гулять, чтобы не было перевозбуждения организма.

**15. Что необходимо предпринять, чтобы глаза не уставали, а зрение не портилось?**

- а) нужно меньше читать книги;
- б) тратить на выполнение домашних заданий не более 30 минут;
- в) нужно выполнять специальные упражнения;
- г) нужно как можно больше спать, чтобы глаза успевали восстанавливаться.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.**

*Ответьте на вопрос, вписав соответствующий ответ в бланк.*

**16. Как называют победителя Олимпийских игр в одном из видов программы?**

**17. С какой ноги начинается движение после команды «Шагом марш!»?**

**18. Как называется положение тела на перекладине, при котором плечи находятся ниже точки хвата?**

**19. Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 17 ударов?**

**III. Задания на установление правильной последовательности.**

**20. Установите правильную последовательность слов олимпийского девиза: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!»**

- а) Сильнее!
- б) Выносливее!
- в) Выше!
- г) Быстрее!
- д) Дальше!
- е) Мощнее!
- ж) Смелее!

### Бланк ответа

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ 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

№ вопроса	Варианты ответов			
	«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.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	

#### III. Задания на установление правильной последовательности

20	1	2	3

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри \_\_\_\_\_

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения теоретико-методических заданий**  
**Всероссийская олимпиада школьников**  
**по физической культуре 2018–2019 уч. г.**  
**5–6 классы**

**Школьный этап**

**I.** Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

**II.** Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. Правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

**III.** Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме – в сумме 15 баллов (15 вопросов).

Задания в открытой форме – в сумме 8 баллов (4 вопросов).

Задания на установление правильной последовательности – в сумме 3 балла (1 вопрос).

Максимально возможная сумма – всего 26 баллов.

Максимально возможное количество набранных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  – «зачётный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 22 балла ( $N_i = 22$ ) из 26 максимально возможных ( $M = 26$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 20 баллов ( $K = 20$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$  и  $M$  и получаем зачётный балл:

$$X_i = \frac{20 \cdot 22}{26} = 16,9 \text{ балла}$$

**Ответы:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

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

**II. Задания в открытой форме.**

16. олимпийский чемпион

17. левой

18. вис

19. 102

**III. Задания на установление правильной последовательности**

20	1	2	3
	Г	В	А