

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 _____