**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**2020–2021 учебный год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**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 соштрафного 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 матраце 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 соответствующийответв бланк.*

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

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

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

**19.Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту узанимающегосяфизической 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** |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |

**II. Задания в открытой форме.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ Вопроса** | **Ответ**  |
| **16** |  |
| **17** |  |
| **18** |  |
| **19** |  |

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

**20.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |
|  |  |  |