**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Школьный этап**

**5-6 класс**

1. **Теоретико-методическое задание**

*Инструкция по выполнению заданий*

*Уважаемые участники!*

*Вашему вниманию представлены задания школьного этапа олимпиады по физической культуре.*

*Задания с № 1 по № 32 представлены в закрытой форме в виде вопросов с предложенными вариантами ответов, которые могут быть как правильными, так и неправильными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ в каждом задании. Ответ в виде буквы внесите в бланк ответов под соответствующим номером.*

*Задания № 33-39 представлены в открытой форме. При выполнении этих заданий необходимо дописать слово (слова), которые завершают предложение. Подобранные слова впишите с бланк ответа под соответствующим номером задания.*

*Задание № 40 представлено в виде таблицы, в которой в левом столбце вписаны одни данные, в правом столбце вписаны другие данные. Вам необходимо соотнести понятия левого столба с понятиями правого столба и вписать ответы в бланк под соответствующим номером задания.*

*Будьте внимательны при чтении заданий, аккуратно и разборчиво вписывайте ответы в бланк ответов в соответствующий номер. При ошибочном ответе зачеркните неправильный ответ и рядом аккуратно напишите правильный ответ.*

*Желаем удачи!*

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность

Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей

В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности

Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

**2. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю называется;**

А) колонна

Б) интервал

В) шеренга

Г) линия

**3. Строевые упражнения – это:**

А) попеременно двухшажный ход;

Б) низкий старт;

В) повороты на месте, перестроения;

Г) верхняя подача.

**4. Гибкость – это способность**

А) выполнять движения с большой амплитудой

Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

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

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**6.  Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

а) «перекидной»;

б) «волна»;

в) «флоп»;

г) «перешагивание».

**7. Когда прошли первые олимпийские игры в древней Греции?**

А) 778г. до н.э

Б) 776 г. до н.э

В) 876 г. до н.э

Г) 1896 г. н.э

**8. В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол,  
б) хоккей,  
в) баскетбол,  
г) водное поло.

**9. При растяжении мышц необходимо:**

А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения

Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку

В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут

Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**11. Как часто проходят Олимпийские игры?**

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

**12. Международная организация, созданная по инициативе барона Пьера де Кубертена для возрождения Олимпийских игр, сокращенно называется:**

А) МОК

Б) ОКР

В) НОК

Г) БНОК

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

А) баскетбол

Б) гимнастика

В) легкая атлетика

В) шахматы

**14. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века:**

А) в США

Б) Канаде

В) Японии

Г) Германии

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

А) плавание

Б) лыжный спорт

В) художественную гимнастику

Г) легкую атлетику

**16. Приемом игры в баскетбол является:**

А) остановка прыжком

Б) нижняя прямая подача

В) бросок в ворота соперника

Г) остановка катящегося мяча подошвой

**17. 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.

**18. Где зародились Олимпийские игры?**

А) Древняя Русь;

Б) Римская Империя;

В) Древняя Греция;

Г) Византия.

**19. Как звучит девиз Олимпийского движения?**

А) Быстрее! Выше! Сильнее!

Б) Победа! Слава! Богатство!

В) Мир! Дружба! Братство!

Г) Победы! Рекорды! Достижения!

**20. Когда летние и зимние Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

А) 1952 г. и 2010 г.

Б) 1972 г. и 2006 г.

В) 1988 г. и 2002 г.

Г) 1980 г. и 2014 г.

**21. Какое международное спортивное мероприятие состоялось в 2018 году в России?**

А) Чемпионат Мира по хоккею;

Б) Чемпионат Мира по футболу;

В) Чемпионат Мира по лёгкой атлетике;

Г) Чемпионат Мира по водным видам спорта.

**22. Какие упражнения используют для воспитания силы?**

А) бег в медленном темпе;

Б) прыжки с возвышения;

В) махи руками;

Г) подтягивание.

**23. Какой из видов спорта относится к игровым?**

А) фехтование;

Б) борьба;

В) хоккей;

Г) биатлон.

**24. К какому виду спорта относятся и бег, и прыжки, и метания?**

а) спортивная гимнастика;

б) лёгкая атлетика;

в) акробатика;

г) триатлон.

**25. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?**

а) целеустремленность;

б) трудолюбие;

в) смелость;

г) выносливость.

**26. На каких снарядах не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**

а) брусья;

б) бревно;

в) конь;

г) кольца.

**27. Что из перечисленного НЕ относится к водным видам спорта?**

а) бобслей;

б) гребля;

в) парусный спорт;

г) водное поло.

**28. Какая прыжковая спортивная дисциплина относится к лёгкой атлетике?**

а) прыжок с шестом;

б) опорный прыжок;

в) прыжок с парашютом;

г) прыжок в воду.

**29. После какой команды принимается основная стойка?**

а) На старт!

б) Равняйсь!

в) Смирно!

г) Вольно!

**30. Что является основными средствами закаливания?**

а) физические упражнения;

б) солнце, воздух, вода;

в) выступление в соревнованиях;

г) физический труд.

**31. К какому методу относится подача команд при выполнении физических упражнений?**

а) словесного воздействия;

б) игровой;

в) наглядного воздействия;

г) повторный.

**32. При каком условии подтягивание считается правильным?**

а) подбородок выше уровня перекладины;

б) угол в локтевых суставах достигает 90°;

в) глаза находятся на уровне перекладины;

г) при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами.

*В данных заданиях завершите предложение, вписав правильное продолжение в бланк ответа*

**33.** Потертости и обморожения характерны при занятиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

(видом спорта)

**34.** Внешние признаки утомления – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**35.** Назовите вид спорта первого олимпийского чемпиона, представителя нашей страны, Николая Панина-Коломенкина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**36**. Победителей Олимпийских игр в Древней Греции называли  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**37.** Назовите спортивный инвентарь круглой формы, наиболее распространённый в игровых видах спорта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**38.** Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**39.** Оговоренное заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*В данном задании соотнесите цифре в правом столбце букву в левом столбце и впишите в бланк ответа (например, 1Б и т.д.)*

**40. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в указанном виде спорта?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Баскетбол | А) 7 |
| 2 Волейбол | Б) 11 |
| 3 Футбол | В) 6 |
| 4 Ручной мяч (гандбол) | Г) 5 |

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
|  |  |  |  |  |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
|  |  |  |  |  |
| **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
|  |  |  |  |  |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** |
|  |  |  |  |  |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
|  |  |  |  |  |