

**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.1. 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 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 прилежать 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**

<b>№ вопроса</b>	<b>Варианты ответов</b>			
	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				
<b>11</b>				
<b>12</b>				
<b>13</b>				
<b>14</b>				
<b>15</b>				

**II. Задания в открытой форме.**

<b>№ Вопроса</b>	<b>Ответ</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	
<b>18</b>	
<b>19</b>	

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

**20.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>