**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП.**

**5 – 6 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Внимательно прочитайте каждое задание.

Время выполнения всех заданий теоретико – методического тура – 45 минут

Максимальное количество баллов за оба тура – 100 баллов.

Максимальный **«зачетный»** балл за теоретико – методический тур - 20

Теоретико – методический тур – 24 балла

Максимальный **«зачетный»** балл за практический тур - 80 баллов (40 – гимнастика и 40 – полоса препятствий).

***Инструкция по выполнению заданий***

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего ответа: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, вызывающие затруднения. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

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

**1. Что обозначало слово «олимпиада» в Древней Греции?**

а) один месяц;

б) один год;

в) четырёхлетний цикл;

г) десятилетний цикл.

**2. Что представлял из себя панкратион, один из видов состязаний на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) рукопашный бой, сочетающий борьбу с ударной техникой;

б) гонки на колесницах;

в) пятиборье, включающее бег, метание диска, метание копья, прыжок в

длину и борьбу;

г) соревнование трубачей и герольдов.

**3. Что представлено на рисунке?**

****

а) олимпийская эмблема;

б) олимпийский символ;

в) олимпийский талисман;

г) олимпийский девиз.

**4. Что из нижеперечисленного относится к спортивному оборудованию?**

а) баскетбольный мяч;

б) скакалка;

в) гимнастическое бревно;

г) гантели.

**5. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?**

а) вис;

б) основная стойка;

в) упор лёжа;

г) упор стоя.

**6. Как называется прыжок, выполняемый через коня?**

а) прыжок в длину;

б) прыжок в высоту;

в) тройной прыжок;

г) опорный прыжок.

**7. Каких рекомендаций следует придерживаться во время занятий**

**физическими упражнениями?**

а) чем больше дистанция, тем выше скорость передвижения;

б) чем меньше дистанция, тем ниже скорость передвижения;

в) чем меньше дистанция, тем выше скорость передвижения;

г) данные параметры не соотносятся.

**8. При каком способе плавания происходят попеременные движения**

**руками?**

а) брасс;

б) кроль на спине;

в) баттерфляй;

г) дельфин.

**9. Какие из перечисленных упражнений могут использоваться для**

**воспитания силы?**

а) кувырки;

б) приседания;

в) челночный бег;

г) броски предметов в цель.

**10. Что относится к здоровому образу жизни?**

а) длительный просмотр телевизора;

б) вредные привычки;

в) нерегулярный приём пищи;

г) режим дня.

**11. В каком виде спорта запрещено ловить мяч?**

а) гандбол;

б) футбол;

в) теннис;

г) баскетбол.

**12. Физические упражнения являются...**

а) основным средством физической культуры;

б) дополнительным средством физической культуры;

в) специфическим методом физического воспитания;

г) общепедагогическим методом физического воспитания.

**13. Что из перечисленного относится к признакам правильной осанки?**

а) наличие изгибов позвоночника в сторону;

б) отсутствие изгибов позвоночника вперёд и назад;

в) голова запрокинута назад;

г) наличие физиологических изгибов позвоночника вперёд и назад.

**14. Как называется снаряд для метания в лёгкой атлетике?**

а) молот;

б) медицинбол;

в) фитбол;

г) дротик.

**15. С какой регулярностью рекомендуется проводить занятия физическими**

**упражнениями?**

а) не более 1 раза в неделю;

б) не менее 3 раз в неделю;

в) 5–7 раз в месяц;

г) каждые выходные.

**16. К какому разделу школьной программы относится метание малого мяча?**

а) гимнастика;

б) лёгкая атлетика;

в) баскетбол;

г) волейбол.

**17. Как называют экипировку пловца, которая надевается на ноги и позволяет увеличить скорость плавания?**

**18. Назовите имя и фамилию основоположника Олимпийских игр современности.**

**19. Сколько спортсменов одной команды может находиться одновременно во время матча на футбольном поле? Укажите максимальное возможное количество.**

**20. Как называют человека, занимающегося избранным видом спорта и выступающего на спортивных соревнованиях?**