**I. Теоретико-методический тур**

Мальчики и девочки (5-6 классы)

**Инструкция по выполнению задания**.

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения задания – 25 минут.**

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Теоретико-методические задания по физической культуре.

5-6 классы

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками;

б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;

г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

1. Подъем «полуелочкой» выполняется

а) ступающим шагом прямо на склон;

б) ступающим шагом наискось склона;

в) скользящим шагом прямо на склон

г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе: а) «ножницы»;

б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

1. 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.

1. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше,быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

11. Выберите родину футбола:

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра « Волейбол» появилась в:

а) В Великобритании;

б) в США;

в) В Италии;

г) во Франции.

16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

а) на равнине и в гору;

б) в гору и под уклон;

в) под уклон и на равнине;

г) с крутой горы и под уклон.

17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

а) не менее 10 метров;

б) не менее 30 метров;

в) не менее 20 метров;

г) не менее 40 метров.

18. Бег на длинные дистанции – это:

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

а) «перекидной»;

б) «волна»;

в) «флоп»;

г) «перешагивание».

20. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;

г) зверёк Иззи.

22. Что относится к гимнастике?

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

г) ласты.

23. Акробатика – это:

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

24. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

25. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

26. Количество замен в футболе:

а) одна;

б) четыре;

в) три;

г) две.

27. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

28.Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

29. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

30. Игра «Волейбол» появилась в:

а) 1905 году;

б) 1870 году;

в) 1915 году;

г) 1895 году.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**школьный ЭТАП**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город, школа, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания в закрытой форме** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Варианты ответов | | | | | | |  | | № | Варианты ответов | | | | | | | | | | | | |
| вопроса |  | | | | | | |  | | вопроса |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **16** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **17** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **18** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **19** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **20** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **21** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **7** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **22** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **23** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **24** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **25** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **26** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **27** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **28** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **29** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **30** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |

**Практическое задание на школьный этап Олимпиады по физической культуре. 5-6 классы.**

Практические задания заключаются в выполнении упражнений, входящих в программу по физической культуре по разделам: легкая атлетика ( челночный бег, прыжок в длину с места), гимнастика(подтягивание).

ОФП: легкая атлетика, гимнастика (мальчики)

1. Челночный бег 4х9 метров, оббегая набивной мяч 1 кг.)
2. Прыжок в длину с места (из 3-х попыток).
3. Сгибание разгибание рук в висе на турнике (подтягивания). Из виса прямым хватом за перекладину подтягивания до уровня подбородка, опускание до полного разгибания рук. Темп - не чаще одного движения в секунду.

* ОФП легкая атлетика, гимнастика (девочки)

1. Челночный бег 4х9 метров , оббегая набивной мяч 1 кг.)

2. Прыжок в длину с места (из 3-х попыток).

3. Сгибание разгибание рук в висе лежа на турнике (подтягивания). Из виса лёжа угол 45 градусов без упора. Прямым хватом за перекладину подтягивания до уровня подбородка, опускание до полного разгибания рук. Темп - не чаще одного движения в секунду.

**Требования к выполнению упражнений**.

Результаты челночного бега фиксируются до 0,01 с.  
В прыжке в длину с места фиксируется лучший результат из трёх попыток.

**Порядок определения победителей и призёров школьной Олимпиады.**

1. Победители и призёры определяются отдельно по каждой параллели среди мальчиков и девочек.
2. По итогам выступления участника в каждом из видов программы отдельно (теория, ОФП: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) в соответствии с теми результатами, которые показали участники в каждом испытании, им присваиваются места. В случае равенства результатов в одном из видов место определяется как среднее арифметическое между участниками, показавшими одинаковый результат. Победитель олимпиады определяется путём сложения мест полученных участником за практическую часть и сложением этого результата, с местом полученным участником в теоретическом туре олимпиады. В случае одинаковой суммы мест двух и более участников приоритет отдается тому из них, кто лучше справился с теоретической частью олимпиады.