

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре школьный этап,
2022-2023 учебный год
(5-6 классы)**

Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура». Задания объединены в три группы.

1. Задания в закрытой форме №№ 1-17, то есть с предложенными вариантами ответов. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. Задания в открытой форме №№ 18-19, где необходимо подобрать определение или незавершенные утверждения. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание на соответствие понятий и определений № 20 необходимо сопоставить название элемента и вида спорта. Каждая правильно сопоставленная пара этой группы задания оценивается в 1 балл.

Внимательно читайте задания. 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.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 45 минут.

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

Желаем успеха!

1. Слагаемые здорового образа жизни:

- а) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- в) гигиена, рациональное питание подготовка к будущей профессиональной деятельности
- г) режим дня, рациональное питание, двигательная активность

2. 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.

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

- а) 50-60 ударов в минуту
- б) 60-80 ударов в минуту
- в) 80-90 ударов в минуту
- г) 40-50 ударов в минуту

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

5. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Сильнее, выше, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, быстрее».

6. 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.

7. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «согнув ноги»;
- в) «перекат»;
- г) «перешагивание».

8. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1875 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

9. К физическим качествам относятся:

- а) вес, рост, координация;
- б) сила, красота, грация;
- в) ловкость, гибкость, выносливость;
- г) доброта, эрудиция, память.

10. Ирина Роднина – олимпийская чемпионка, в каком виде спорта?

- а) большой теннис;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

11. Сколько шагов в баскетболе считается "пробежкой"?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) все ответы верны.

12. "Фол" - это?

- а) назначение штрафных;
- б) удаление игрока;
- в) наказание;
- г) нарушение.

13. Татьяна Фирова - призёр олимпийских игр в?

- а) лыжах;
- б) лёгкой атлетике;
- в) баскетболе;
- г) плавание.

14. Как называется способ торможения при спуске с горы на лыжах?

- а) «лесенкой»;

- б) «согнув ноги»;
- в) «ёлочкой»;
- г) «плугом».

15. В ходьбе, в отличие от бега:

- а) другая координация работы рук и ног;
- б) отсутствует фаза полета;
- в) присутствует цикличность движения;
- г) длиннее шаги.

16. Укажите снаряд, который не подходит под определение метание ...

- а) ядро;
- б) диск;
- в) копьё;
- г) молот.

17. В футболе за каждую команду на поле играют...

- а) 9 человек и вратарь;
- б) 10 человек и 2 запасных вратаря;
- в) 11 человек;
- г) 11 человек и вратарь.

18. Расстояние между учащимися, стоящими в колонне называется?

19. В волейболе введение мяча в игру называется?

20. Сопоставьте название элемента и вида спорта, где данный элемент используется.

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Элемент	Вид спорта
1. «Ступающий шаг»	А. Лёгкая атлетика
2. «Соскок»	Б. Волейбол
3. «Толкание»	В. Гимнастика
4. «Блок»	Г. Лыжный спорт