**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**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 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 25 минут.

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

**Желаем успеха!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 5–6 классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов**.

**1.** Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

а) Египет; б) Рим; в) Китай; г) Греция.

**2**. Кто возродил Олимпийские игры?

а) Людвиг Гуттман;

б) Алексей Витальевич Ашапатов;

в) Пьер де Кубертен;

г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём.

**3.** Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Спорт, здоровье, радость!»;

б) «Дальше, выше, быстрее!»;

в) «Быстрее, выше, сильнее!»;

г) «Будь всегда первым!».

**4.** Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:

а) красный ягуар; б) античные куклы; в) собачка Коби; г) медвежонок Миша.

**5.** Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

а) с разбега; б) перешагиванием; в) перекатом; г) ножницами.

**6.** Физическая культура представляет собой:

а) процесс совершенствования возможностей человека;

б) урок, во время которого выполняются физические упражнения;

в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

г) часть человеческой культуры.

**7.** Что такое осанка?

а) силуэт человека;

б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

**8.** Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

**9.** Упражнения из какого вида спорта в большей степени помогают стать быстрым и выносливым?

а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.

**10.** Что надо делать для профилактики избыточного веса?

а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям;

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела);

в) регулярно заниматься физическими упражнениями;

г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

**11.** Гиподинамия – это:

а) пониженная двигательная активность человека;

б) повышенная двигательная активность человека;

в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

**12**. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе;

б) совершенствовать силу воли;

в) выступить на Олимпийских играх;

г) ускорить полное пробуждение организма.

**13.** Что понимается под закаливанием?

а) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

б) посещение бани, сауны;

в) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

г) укрепление здоровья.

**14.** С каких частей тела необходимо начинать разминку?

а) с мышц ног;

б) с мышц плечевого пояса;

в) последовательность роли не играет;

г) с мышц брюшного пресса и спины.

**15.** Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) намазать ушибленное место йодом;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) положить холодный компресс.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов**. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

**16**. Олимпиониками в Древней Греции называли \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**17.** Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**18**. Бег на самую длинную дистанцию называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**19.** Спортивный снаряд, который перетягивают, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**20.** Начало пути к финишу – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Всероссийская олимпиада школьников**

**по физической культуре 2019–2020 уч. г.**

**Школьный этап. 5-6 классы**

**Бланк ответа**

1. Задания с выбором одного правильного ответа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **«а»** | **«б»** | **«в»** | **«г»** |
| 1 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г |
| 7 | а | б | в | г |
| 8 | а | б | в | г |
| 9 | а | б | в | г |
| 10 | а | б | в | г |
| 11 | а | б | в | г |
| 12 | а | б | в | г |
| 13 | а | б | в | г |
| 14 | а | б | в | г |
| 15 | а | б | в | г |

1. Задания в открытой форме.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Ответ** |
| 16 |  |
| 17 |  |
| 18 |  |
| 19 |  |
| 20 |  |

Оценка (слагаемые и сумма)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи членов жюри**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**