**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5-6 КЛАССЫ**

**Задания в закрытой форме**

***1. Где зародились Олимпийские игры?***

а) Древняя Русь;

б) Римская Империя;

в) Древняя Греция;

г) Византия.

***2. Когда летние и зимние Олимпийские игры проводились в нашей стране?***

а) 1952 г. и 2010 г.

б) 1972 г. и 2006 г.

в) 1988 г. и 2002 г.

г) 1980 г. и 2014 г.

***3.***  ***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?

***4. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?***

а) основная стойка;

б) свободная стойка;

в) исходное положение;

г) стойка ноги врозь.

***5. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?***

а) целеустремленность;

б) трудолюбие;

в) смелость;

г) выносливость.

***6. На каких снарядах не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?***

а) брусья;

б) бревно;

в) конь;

г) кольца.

***7. Сколько очков получает команда при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?***

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

***8. К какому виду спорта относится кувырок вперёд?***

а) подвижные игры;

б) лёгкая атлетика;

в) спортивная гимнастика;

г) вид единоборства.

***9. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?***

а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию

б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)

в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с

г) все перечисленные условия должны выполняться

***10. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам?***

а) перекладина

б) скакалка

в) гимнастическая палка

г) обруч

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

а) «лесенкой»

б) «согнув ноги»

в) «ёлочкой»

г) «плугом»

***12. В ходьбе, в отличие от бега,***

а) другая координация работы рук и ног

б) отсутствует фаза полета

в) присутствует цикличность упражнения

г) длиннее шаги

***13. Какой из видов спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?***

а) хоккей;

б) конькобежный спорт;

в) лыжные гонки;

г) все перечисленные

***14. 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 прилегать к стене.

***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

***16. К какому методу относится подача команд при выполнении***

***физических упражнений?***

а) словесного воздействия;

б) игровой;

в) наглядного воздействия;

г) повторный.

***17. Какие упражнения используют для воспитания силы?***

а) бег в медленном темпе;

б) прыжки с возвышения;

в) махи руками;

г) подтягивание.

***18. Как называется положение, представленное на рисунке?***



а) основная стойка

б) стойка ноги врозь

в) стойка руки на пояс

г) стойка скрестно левой

***19. Что делать при ушибе?***

а) растереть ушибленное место мазью;

б) намазать ушибленное место йодом;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) наложить холодный компресс.

***20. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?***

а) футбол

б) гандбол

в) водное поло

г) теннис

***21. Что является основными средствами закаливания?***

а) физические упражнения;

б) солнце, воздух, вода;

в) выступление в соревнованиях;

г) физический труд.

***22. 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.

**Задания в открытой форме**

**23.** Победителей Олимпийских игр в Древней Греции называли- …

**24.** Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется – …

**25.** Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 23 удара?

**26.** В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?

**27.** С какой ноги начинается движение после команды «Шагом марш!»?

**Задание на перечисление**

**28.** Перечислите последовательно фазы техники в прыжке в длину с разбега?

**Задание на установление соответствия**

**29.** Установите правильную последовательность слов олимпийского девиза: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!»

а) Сильнее!

б) Выносливее!

в) Выше!

г) Быстрее!

д) Дальше!

е) Мощнее!

ж) Смелее!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |

**Задание с изображениями**

**30.** Укажите гимнастическую терминологию положения тела:

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Ильдар\Desktop\МУНИЦИП. ЭТАП\Муницип. этап 2019-20\4688caf3-02ee-4637-9b4c-77ead780dc19.jpg | C:\Users\Ильдар\Desktop\МУНИЦИП. ЭТАП\Муницип. этап 2019-20\900a3491-ce6a-4fae-8612-42a0c1b1e3d0.jpg |
| **1** | **2** |

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**