

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
5–6 классы**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 2 группы.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием 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 задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!»

2. С какой периодичностью проводились Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) каждый год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в пять лет

3. Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение древних Олимпийских игр?

- а) Персей;
- б) Геракл;
- в) Ахиллес;
- г) Тесей.

4. Когда 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) 2014 г.

5. 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.

6. К какому разделу школьной программы по физической культуре относится стойка на лопатках?

- а) лёгкая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) спортивные игры;
- г) ко всем перечисленным разделам.

7. Назовите вид двигательной деятельности, не относящийся к легкой атлетике.

- а) бег;
- б) ходьба
- в) лазания
- г) метания

8. Какое международное спортивное мероприятие состоялось в 2018 году в России?

- а) Чемпионат Мира по хоккею;
- б) Чемпионат Мира по футболу;
- в) Чемпионат Мира по лёгкой атлетике;

г) Чемпионат Мира по водным видам спорта.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. 2019–2020 уч. г.

Школьный этап. 5–6 классы

9. При каком условии считается правильное выполнения упражнения 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. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) ускорить полное пробуждение организма;
- г) выступить на Олимпийских играх.

11. Сколько игроков находится на одной стороне площадке во время игры в волейбол?

- а) 5
- б) 8
- в) 7
- г) 6

12. Какие группы мышц необходимо укреплять выполнять для формирования правильной осанки?

- а) мышц ног;
- б) мышц спины и живота;
- в) мышц рук;
- г) мышц шеи.

13. Какой вид прыжков относится к лёгкой атлетике?

- а) прыжок с шестом;
- б) опорный прыжок;
- в) прыжок с парашютом;
- г) прыжок в воду.

14. Что делать при ушибе?

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место йодом;
- в) наложить жгут выше места ушиба;
- г) намазать место ушиба разогревающей мазью.

15. Сколько времени должно пройти между приёмом пищи и последующими физическими упражнениями?

- а) 23–30 минут
- б) 30–60 минут
- в) 2–2,5 часа
- г) 3–4 часа

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

Завершите определение, вписав соответствующее слово или цифру в бланк ответов.

- 16. Педагогический процесс, направленный на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств.**
- 17. В каком году были проведены первые Олимпийские игры древности?**
- 18. Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки?**
- 19. Как называется Наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней?**
- 20. Как называли Победителей Олимпийских игр в Древней Греции?**

Бланк ответа

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
11				
12				
13				
14				
15				

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020

(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

7–8 классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы.

I. Задания с выбором одного правильного ответа (№ 1-15). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием 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 задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание (№ 16-19). При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на установление соответствия между понятиями (№ 20). Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:

- а) Стокгольм;
- б) Берлин;
- в) Париж;
- г) Амстердам.

2. Олимпийская хартия – это

- а) свод законов олимпийского движения
- б) правила судейства Олимпийских игр
- в) соблюдение олимпийских традиций на играх
- г) правила проведения соревнований

3. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) с 595 г. до н.э.;
- б) с 684 г. до н.э.;
- в) с 776 г. до н.э.;
- г) с 836 г. до н.э.

4. Как называли тренеров в Древней Греции?

- а) элланодики
- б) олимпионики
- в) гимнасты
- г) наставники

5. Назовите основные физические качества:

- а) координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость.

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 относят к личной гигиене?

- а) гигиена кожи;
- б) правильно подобранная одежда;
- в) правильно подобранная обувь;
- г) всё перечисленное.

8. Как называются запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата?

- а) биологически активные вещества
- б) витамины
- в) допинг
- г) гормоны

9. Как называется приспособление организма к неблагоприятным условиям внешней среды?

- а) восстановление;
- б) закаливание;
- в) подготовка;
- г) нагрузка.

10. В какой части урока решается задача «восстановление организма после выполнения физических нагрузок»?

- а) подготовительная
- б) основная
- в) заключительная
- г) итоговая

11. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) сохранение и улучшение здоровья людей;
- в) поддержание высокой работоспособности людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

12. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филипидиса?:

- а) марафон;
- б) спортивная ходьба;
- в) метание копья;
- г) прыжок в длину.

13. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?

- а) 7;
- б) 9;
- в) 11;
- г) 15.

14. Какое количество штрафных бросков может назначить судья за нарушение правил в баскетболе?

- а) одно очко
- б) два очка
- в) три очка
- г) всё вышеперечисленное

15. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) флорбол;
- г) баскетбол;

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

16. Способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость, это -

17. Кто возродил современные Олимпийские игры?

18. В какой дисциплине лёгкой атлетики выступала олимпийская чемпионка Елена Исинбаева?

19. В каком году была принята программа ГТО?

III. Задание на установление соответствия между понятиями.

20. Установите соответствие между видом спорта и названием времени игры.

1) Футбол	А) Период
2) Баскетбол	Б) Тайм
3) Хоккей	В) Четверть
4) Волейбол	Г) Партия

Бланк ответа

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
11				
12				
13				
14				
15				

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	

III. Задание на установление соответствия между понятиями.

20. Установите соответствие между видом спорта и названием времени игры.

1	2	3	4

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри _____

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
9–11 классы**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы.

I. Задания с выбором одного правильного ответа (№ 1-16). При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием 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 задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос (№ 17-18). При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задание на установление соответствия между понятиями (№ 19). Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является

- а) Положение о проведении Олимпийских игр.
- б) Правила Олимпийских игр.
- в) Олимпийская Хартия.
- г) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК).

2. Артериальная кровь – это:

- а) Кровь, насыщенная кислородом.
- б) Кровь, текущая по артериям.
- в) Кровь, текущая от сердца к органам.
- г) Кровь, содержащая гемоглобин.

3. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:

- а) Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б) Сидеть в зоне наказания.
- в) Уйти на трибуну.
- г) Сидеть на скамейке запасных.

4. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б) Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в) Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

5. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) Измерение уровня развития основных физических качеств.
- б) Измерение роста и веса.
- в) Измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- г) Соревнования.

6. Показателями физического развития человека являются...

- а) масса и длина тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (форма грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.);
- б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- в) общая физическая подготовка;
- г) состояние здоровья.

7. Вспомогательные средства физической культуры...

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) гигиенические факторы, физические упражнения;
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

8. Под двигательной активностью понимают...

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства

9. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

10. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды...

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

11. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

12. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно.

13. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

14. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

- а) в 1960 г.;
- б) в 1964 г.;
- в) в 1968 г.;
- г) в 2008 г.

15. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

- а) 7 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.

16. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый удар.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос.

17. Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов. Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду называется... _____

18. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как... _____

III. Задание на установление соответствия между понятиями

19. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1	плавание	А	Яна Кудрявцева
2	бокс	Б	Роман Власов
3	греко-римская борьба	В	Денис Аблязин
4	спортивная гимнастика	Г	Евгений Тищенко
5	художественная гимнастика	Д	Юлия Ефимова

Бланк ответа

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
11				
12				
13				
14				
15				
16				

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

№ вопроса	Ответ
17	
18	

III. Задание на установление соответствия между понятиями.

19. Установите соответствие между видом спорта и названием времени игры.

1	2	3	4	5

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри _____