

**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников
Физическая культура - 5-6 классы
2017-2018 учебный год**

**Дорогой друг!
Желаем тебе успеха!**

Олимпиада должна проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Олимпиада состоит из 2 туров – теоретико-методический (30 минут) и практический (60 минут).

Теоретико-методический тур

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл

1. Отметьте справедливые утверждения

- а.** Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б.** Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в.** Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г.** Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

- 1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
- 2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
- 3. Дыхательные упражнения.
- 4. Потягивание, встряхивание рук и ног
- 5. Напряжение и расслабление мышц.
- 6. Упражнения для мышц ног.
- 7. Упражнения для мышц спины
- 8. Упражнения для мышц рук и шеи.
- 9. Упражнения «на гибкость».
- 10. Упражнения для мышц живота и туловища.

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а.** ...длину шагов.
- б.** ...частоту шагов.
- в.** ...длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а.** ...не купаться при насморке и кашле.
- б.** ...лечь на воду и задержать дыхание.
- в.** ...обливаться водой по утрам.
- г.** ...научиться делать выдох в воду.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а.** ...самый сильный стал главой племени.
- б.** ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в.** ...выявить лучшего охотника, воина.
- г.** Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- 1. Купание в водоемах.
- 2. Обливание.
- 3. Обтирание.

4. Прием контрастного душа.

а. 2, 4, 1, 3.

б. 3, 2, 4, 1.

в. 4, 1, 2, 3.

г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является...

а. ...неправильная поза за столом.

б. ...сон в мягкой постели с высокой подушкой.

в. ...хождение с опущенной головой.

г. ...слабость мускулатуры.

9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как...

а. ...легкая.

б. ...средняя.

в. ...большая.

г. ...очень большая.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

а. ...кулачному бою,

д. ...прыжкам в длину,

б. ...бегу,

е. ...стрельбе из лука,

в. ...верховой езде,

ж. ...метанию копья,

г. ...борьбе,

з. ... метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

а. ...собрание спортсменов в одном полисе.

б. ...четырёхлетний период.

в. ...год проведения Олимпийских игр.

г. ...олимпийские соревнования.

12. Силовые упражнения используются для воспитания... (Отметьте все позиции)

а. ...силы.

б. ...быстроты.

в. ...выносливости.

г. ...гибкости.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие. С этим утверждением

а. ...согласен (согласна).

б. ...не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

а. ...правильному распределению времени.

б. ...формированию силы воли.

в. ...чередованию умственной и физической работы.

г. ...исключению отрицательных эмоций.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Мальчики/Девушки.

Легкоатлетический кросс (бег) – дистанция 30-60 м., прыжки в длину с места

**Оценка выполнения заданий в практическом туре школьного этапа
Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «физическая культура».**

Лёгкая атлетика					
До 10 участников		11-20 участников		21 участник и более	
Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы
1	20	1	20	1-2	20
2	18	2	19	3-4	18
3	16	3	18	5-6	16
4	14	4-5	16	7-8	14
5	12	6-7	14	9-10	12
6	10	8-9	12	11-13	11
7	8	10-11	10	14-16	10
8	6	12-13	8	17-19	8
9	4	14-15	6	20-22	6
10	2	16-17	4	23-25	4
		18-20	2	26-28	2
				29 и далее	1

Итоговый балл: Теоретико-методический тур + ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР !

ТЕХНОЛОГИЯ оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

Всероссийская олимпиада школьников. Школьный этап. 5 – 6 классы

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а б г	в	в	Упор лёжа	г	г	б	г	б	б г д ж з	б	а б в г	а	а