

**ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2020 г. 4–5 классы**

**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 3 группы:

**I. Задания в закрытой форме, т.е. с выбором правильного ответа**

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант ответа из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ**

При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на соответствие и сопоставление**

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

Максимально можно набрать 59 баллов.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

***Желаем успеха!***

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с выбором правильного ответа**

**2. Где зародились Олимпийские игры?**

- а) Древняя Русь
- б) Римская Империя
- в) Древняя Греция
- г) Византия

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

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

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

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

**5 Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр?**

- а) Людвиг Гуттман
- б) Алексей Дмитриевич Бутовский
- в) Пьер де Кубертен
- г) Деметриус Викелас

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

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

**7. Когда и где состоятся следующие зимние Олимпийские игры?**

- а) в 2020 г. в США
- б) в 2022 г. в Китае
- в) в 2020 г. в Японии
- г) в 2022 г. в России

**8. Что представлено на рисунке?**

- а) талисман Олимпийских игр
- б) символ Олимпийских игр
- в) эмблема Олимпийских игр
- г) флаг Олимпийских игр



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

- а) основная стойка
- б) свободная стойка
- в) исходное положение
- г) стойка ноги врозь

**10. 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

**11. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо**

- а) составить правильный режим дня
- б) отодвинуть время отхода ко сну
- в) учиться во вторую смену
- г) пойти в группу продлённого дня

**12. Сколько времени должны занимать физкультминутки во время уроков в школе и выполнения домашних заданий?**

- а) 1–2 минуты
- б) 10–15 минут
- в) 30–40 минут
- г) 1–1,5 часа

**13. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) воспитать силу
- в) выступить на школьных соревнованиях
- г) ускорить полное пробуждение организма

**14. 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

**15. Первой ступенью закаливания организма является закаливание**

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

**16. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?**

- а) рациональное питание
- б) режим дня
- в) закаливание
- г) все перечисленные

**17. В каком виде спорта мяч забрасывается в ворота?**

- а) бейсбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) гандбол

**18. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5
- б) 10
- в) 6
- г) 7

**19. Какой вид спорта относится к летним видам?**

- а) лыжные гонки
- б) бадминтон
- в) конькобежный спорт
- г) биатлон

**20. К какому разделу школьной программы относится кувырок назад?**

- а) лёгкая атлетика
- б) гимнастика
- в) силовой атлетизм
- г) ко всем перечисленным разделам

**21. В каком году появился баскетбол как игра?**

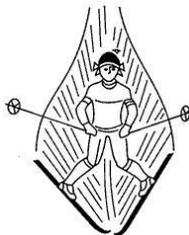
- а) 1887
- б) 1890
- в) 1891
- г) 1895.

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

- а) с мышц ног
- б) с мышц шеи
- в) последовательность роли не играет
- г) с мышц брюшного пресса и спины.

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

- а) «лесенкой»
- б) «упором»
- в) «ёлочкой»
- г) «плугом»



**24. Полоса препятствий используется для воспитания**

- а) быстроты
- б) силы
- в) ловкости
- г) гибкости

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

- а) целеустремлённость
- б) трудолюбие
- в) смелость
- г) выносливость

**26. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

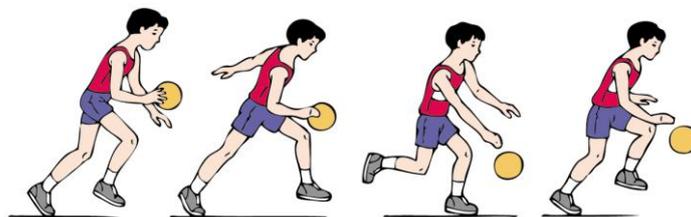
- а) охладить место ушиба
- б) приложить тепло на место ушиба
- в) наложить шину
- г) обработать место ушиба йодом

**27. Кто был первым победителем Олимпийских игр в Древней Греции?**

- а) Леонидас
- б) Корибос
- в) Милон
- г) Нерон

**28. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке?**

- а) передача мяча
- б) бросок мяча
- в) ловля мяча
- г) ведение мяча



**II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ**

29. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом \_\_\_\_\_.

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

31. В каком году и в какой стране были проведены первые Олимпийские игры современности? *Указать год* \_\_\_\_\_.

32. *Указать страну* \_\_\_\_\_.

33. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.

34. Как называют способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой? \_\_\_\_\_.

35. Как называют спортивный снаряд, который перетягивают? \_\_\_\_\_.

36. Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен, называется \_\_\_\_\_.

37. Как называли победителя Олимпийских игр в Древней Греции? \_\_\_\_\_.

38. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 14 ударов? \_\_\_\_\_.

39. Как называется звуковой атрибут спортивного судьи? \_\_\_\_\_.

### **III. Задания на соответствие и сопоставление**

**40. Установите соответствие между упражнениями и предполагаемыми результатами их применения (физическими качествами, которые они воспитывают).**

<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>
1. Наклоны	А. Ловкость
2. Кросс	Б. Гибкость
3. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа	В. Сила
4. Кувырки	Г. Выносливость

**Ответ:**

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>

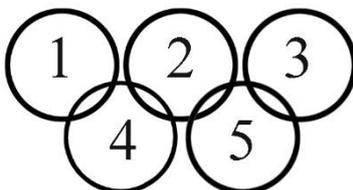
**41. Сопоставьте технические приёмы и инвентарь с соответствующими спортивными играми.**

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ И ИНВЕНТАРЬ</b>
1. Волейбол	А. Кольцо, перхват, фол
2. Баскетбол	Б. Сетка, нападающий удар, блокирование
3. Гандбол	В. Ворота, гол, семиметровый бросок

**Ответ:**

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>

**42. Распределите цвета олимпийских колец: чёрный, жёлтый, синий, красный, зелёный.**



**Ответ:**

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>

## **ТЕХНОЛОГИЯ**

### **оценки качества выполнения теоретико-методических заданий**

#### **I. Задания в закрытой форме (№№ 2-28)**

Каждое верное задание оценивается в **1 балл**, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

#### **II. Задания в открытой форме (№№ 29-39)**

Каждое верное задание оценивается в **2 балла**, неправильное – 0 баллов.

Задания №№ 31-32 каждое верное задание оценивается в **1 балл**.

#### **III. Задания на соответствие и сопоставление (№№ 40-42)**

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

1. Задания в закрытой форме – в сумме **27 баллов** (27 вопросов).

2. Задания в открытой форме – в сумме **20 баллов** (11 вопросов).

3. Задания на соответствие и сопоставление – в сумме **12 баллов** (3 вопроса).

Максимально возможная сумма – **59 баллов**.