

**Школьный этап всероссийской олимпиады школьников**

**2024/2025 учебного года**

**Физическая культура**

**5-6 класс**

**Теоретико-методическое задание**

*Инструкция по выполнению заданий*

*Уважаемые участники!*

*Вашему вниманию представлены задания школьного этапа олимпиады по физической культуре.*

*Задания с № 1 по № 17 представлены в закрытой форме в виде вопросов с предложенными вариантами ответов, которые могут быть как правильными, так и неправильными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ или несколько правильных ответов в каждом задании. Ответ (ответы) в виде буквы (букв) внесите в бланк ответов под соответствующим номером.*

*Задания №№ 18,19 представлены в открытой форме. При выполнении этих заданий необходимо дописать слово (слова), которые завершают предложение. Подобранные слова впишите в бланк ответа под соответствующим номером задания.*

*Задание № 20 представлено в виде таблицы, в которой в левом столбце вписаны одни данные, в правом столбце вписаны другие данные. Вам необходимо соотнести понятия левого столба с понятиями правого столба и вписать ответы в бланк под соответствующим номером задания.*

*Будьте внимательны при чтении заданий, аккуратно и разборчиво вписывайте ответы в бланк ответов в соответствующий номер. При ошибочном ответе зачеркните неправильный ответ и рядом аккуратно напишите правильный ответ.*

*Желаем удачи!*

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

**2. Осанка – это:**

- А) привычная поза человека во время ходьбы
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека сидя
- Г) привычная поза человека стоя

**3. Для профилактики избыточного веса необходимо:**

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) регулярно заниматься физкультурой
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

**4. Гибкость – это способность**

- А) выполнять движения с большой амплитудой

- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

**5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

**6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:**

- А) не владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) переоценивает свои возможности
- Г) занимается с плохим настроением

**7. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

**8. Напиши последовательность выполнения упражнений в разминке**

- А) ходьба с переходом на бег в спокойном темпе
- Б) потягивания
- В) дыхательные упражнения
- Г) упражнения для мышц рук, туловища, ног

**9. При растяжении мышц необходимо:**

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы
- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

**11. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века:**

- А) в США
- Б) Канаде
- В) Японии
- Г) Германии

**12. Международная организация, созданная по инициативе барона Пьера де Кубертена для возрождения Олимпийских игр, сокращенно называется:**

- А) МОК
- Б) ОКР

- В) НОК  
Г) БНОК

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

- А) баскетбол  
Б) гимнастика  
В) легкая атлетика  
В) шахматы

**14. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:**

- А) ниже пояса не бьют  
Б) двое на одного не нападают  
В) лежачего не бьют  
Г) подножки не ставить

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

- А) плавание  
Б) лыжный спорт  
В) художественную гимнастику  
Г) легкую атлетику

**16. Приемом игры в баскетбол является:**

- А) остановка прыжком  
Б) нижняя прямая подача  
В) бросок в ворота соперника  
Г) остановка катящегося мяча подошвой

**17. Одновременный без шажный ход при передвижениях на лыжах применяется:**

- А) при передвижении в пологий подъем  
Б) при спуске на склонах с поворотами  
В) при передвижении под пологий уклон и на равнине  
Г) во всех указанных случаях

*В данных заданиях завершите предложение, вписав правильное продолжение в бланк ответа*

18. Потертости и обморожения характерны при занятиях \_\_\_\_\_  
(видом спорта)

19. Внешние признаки утомления – это \_\_\_\_\_

*В данном задании соотнесите цифре в правом столбце букву в левом столбце и впишите в бланк ответа( например, 1Б и т.д.)*

**20. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в указанном виде спорта?**

1 Баскетбол	А) 7
2 Волейбол	Б) 11
3 Футбол	В) 6
4 Ручной мяч (гандбол)	Г) 5

## БЛАНК ОТВЕТОВ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>