

**БЛАНК ЗАДАНИЙ**  
**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
школьный этап 2024-2025 учебный год,  
5–6 классы

*Уважаемый участники олимпиады!*

Вам предстоит выполнить теоретические (письменные) задания.

Время выполнения заданий теоретического тура 45 минут.

Задания объединены в 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 работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление правильной последовательности.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

После выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов и решений;

Олимпиадные задания считаются выполненным, если Вы вовремя сдаете его членам жюри.

*Желаем успеха!*

**Максимальная оценка – 26 баллов.**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 5-6 КЛАСС**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

- 1. 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.
  
- 2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков –**
  - а) здоровье;
  - б) совершенство;
  - в) образ жизни;
  - г) подготовленность.
  
- 3. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?**
  - а) основная стойка;
  - б) свободная стойка;
  - в) исходное положение;
  - г) стойка ноги врозь.
  
- 4. В каком спортивном способе плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?**
  - а) брасс;
  - б) кроль на спине;
  - в) кроль на груди;
  - г) во всех перечисленных.
  
- 5. При воздействии на какое физическое качество важная роль отводится разминке?**
  - а) на силу;
  - б) на гибкость;
  - в) на быстроту;
  - г) на все физические качества.
  
- 6. 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.
  
- 7. Сколько очков получает команда при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?**
  - а) 1;
  - б) 2;
  - в) 3;
  - г) 4.
  
- 8. В какой игре правила запрещают ловить мяч?**
  - а) гандбол;
  - б) волейбол;
  - в) баскетбол;
  - г) пионербол.
  
- 9. Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен.**
  - а) шах;
  - б) вне игры;
  - в) ничья;
  - г) фол.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 5-6 КЛАСС**

- 10. К какому виду спорта относится кувырок вперед?**  
а) подвижные игры;  
б) лёгкая атлетика;  
в) спортивная гимнастика;  
г) киберспорт.
- 11. Какой из видов спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?**  
а) хоккей;  
б) конькобежный спорт;  
в) лыжные гонки;  
г) все перечисленные.
- 12. 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.
- 13. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?**  
а) рациональное питание;  
б) режим дня;  
в) закаливание;  
г) все перечисленные.
- 14. Какие правила необходимо соблюдать для полноценного сна?**  
а) ужинать нужно непосредственно перед сном, чтобы не ощущалось чувство голода;  
б) перед сном необходимо проветрить комнату, чтобы температура была 17–18 °С;  
в) спать рекомендуется на мягком матрасе и большой подушке, чтобы не был механического давления на опорно-двигательный аппарат;  
г) перед сном нельзя гулять, чтобы не было перевозбуждения организма.
- 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.

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

*Ответьте на вопрос, вписав соответствующий ответ в бланк.*

- 16.** Как называют победителя Олимпийских игр в одном из видов программы?
- 17.** С какой ноги начинается движение после команды «Шагом марш!»?
- 18.** Как называется положение тела на перекладине, при котором плечи находятся ниже точки хвата?
- 19.** Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 17 ударов?

**III. Задания на установление правильной последовательности.**

**20.** Установите правильную последовательность слов олимпийского девиза:

**«CITIUS, ALTIUS, FORTIUS – COMMUNITER»**

- а) Сильнее  
б) Выносливее  
в) Выше  
г) Быстрее  
д) Дальше  
е) Вместе  
ё) Мощнее  
ж) Смелее