**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2021-2022 учебный год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**5-6 класс**

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). Теоретический тур представляет собой выполнение теста (максимум 20 баллов). Практический тур состоит в выполнении заданий по 2 видам спорта из школьной программы (максимум 40+40 баллов).

Победителии призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы в практическом туре начисляются в соответствии с результатом, показанным участником в отдельных испытаниях. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов, набранных им за выполнение каждого задания – чем больше сумма, тем выше результат. В случае равенства результатов нескольких участников приоритет отдаётся набранным баллам в тесте, в случае этого равенства приоритет располагается в следующем порядке – лёгкая атлетика, спортивные игры. Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми результатами располагаются в алфавитном порядке.

***Желаем успеха!***

**Теоретико-методический тур (30 минут). 5-6 КЛАСС.**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задание в форме**, предполагающей **графическое изображение** исходных положений для выполнения физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**ТЕСТ.**

**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.

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:**

Основная стойка

Стойка руки в стороны

Стойка руки на поясе, ноги врозь

Стойка на коленях

Сед

Сед ноги врозь

Сед с опорой на руки сзади

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5 – 6 класс**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 (пиктограммы)** | | | | | | | Стойка на коленях | | | | |  | |
| Основная стойка | | | | |  | | Сед | | | | |  | |
| Основная стойка, руки в стороны | | | | |  | | Сед ноги врозь | | | | |  | |
| Стойка ноги врозь, руки на поясе | | | | |  | | Сед с опорой на руки сзади | | | | |  | |

**Оценка (**слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подписи жюри**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5-6 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (60 минут)**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

**Мальчики/Девочки**

В 7 м. от ворот устанавливаются 5 мячей; расстояние между ними 1 м. На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м. Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.

Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обежал стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек. Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша. Победителем считается тот, кто затратит меньшее время на выполнение данного упражнения.

|  |
| --- |
|  |

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Мальчики/Девушки.**

Легкоатлетический кросс (бег) – дистанция 500 м. (юноши и девушки). Выполняется на беговой дорожке стадиона или кроссовой трассе. Результат измеряется в минутах и секундах.