

# Задания

## школьного этапа олимпиады для учащихся 5- 6 классов по физической культуре Теоретико-методическое задание.

Возрастная группа: 5-6 класс

Время проведения: 45 минут

Конкурсное задание состоит из 20 вопросов.

Количество верных ответов может быть больше одного!

### Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

1. Закончи определение. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ... .

- (1) преодоление трудностей;
- (2) профилактику заболеваний;
- (3) сохранение и улучшение здоровья;
- (4) физическое совершенствование.

2. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?

- (1) 8 часов      (3) 11–12 часов
- (2) 9,5–10 часов      (4) 12–13 часов

3. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- (1) полезно, постоянно, прекрасно;
- (2) постоянно, постепенно, переносимо;
- (3) повторимо, постепенно, правильно;
- (4) просто, переносимо, понемногу.

4. Какого числа отмечается Всемирный день здоровья?

- (1) 14 февраля      (3) 7 апреля
- (2) 1 апреля      (4) 15 мая

5. Запиши числа, соответствующие положению частей тела, если у человека правильная осанка. Стоя у стены, регистрируется касание ... .

- (1) затылком (3) лопатками (5) ягодицами (7) пятками  
(2) плечами (4) поясницей (6) бедрами

## **Раздел 2. Спортивный теоретик**

6. Что такое лыжероллеры?

- (1) спортивный снаряд для тренировок лыжников в бесснежное время года;  
(2) летний вид спорта;  
(3) спортивное оборудование;  
(4) короткие лыжи на роликах.

7. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?

- (1) теннисный шарик (3) теннисный мяч  
(2) волан для бадминтона (4) волейбольный мяч

8. Что объединяет лыжные гонки, фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой?

- (1) олимпийские виды спорта;  
(2) зимние виды спорта;  
(3) сложно-координационные виды спорта;  
(4) экстремальные виды спорта.

9. Для измерения каких показателей физического развития используется сантиметровая лента?

- (1) массы тела (3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)  
(2) длины тела (4) окружности грудной клетки

10. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО для школьников?

- (1) 5 (2) 7 (3) 9 (4) 11

11. Прочитай текст. Какой игровой вид спорта представлен в тексте?

Командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек ведут игру на площадке размером 18х9м. Игроки одной команды стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперника так, чтобы те не могли возвратить его обратно.

(1) волейбол (2) гандбол (3) баскетбол (4) бадминтон

12. В каких видах спорта на соревнованиях используется спортивное оборудование перекладина?

(1) художественная гимнастика (3) полиатлон

(2) спортивная гимнастика (4) спортивная акробатика

### **Раздел 3. Спортивный практик**

13. Что в первую очередь необходимо сделать, если человек тонет недалеко от берега?

(1) снять одежду;

(2) освободиться от посторонних предметов;

(3) позвать врача;

(4) подать спасательное средство.

14. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

(1) сесть на скамью;

(2) лечь;

(3) использовать упражнения с отягощением;

(4) продолжить ходьбу.

15. Как называется элемент игры в баскетбол, при котором игрок одной из команд овладел мячом после неудачного броска?

(1) схватка (2) подбор (3) фол (4) аут

16. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

(1) 10 (2) 20 (3) 30 (4) 25

17. Выполни комплексное задание. Запиши числа в бланк ответа, соответствующие правильным вариантам по каждому вопросу.

Твой пульс в состоянии покоя составил 80 ударов в минуту. После выполнения 20 приседаний пульс повысился до 180 ударов в минуту и восстановился только спустя 6 минут.

Какое у тебя восстановление после физической нагрузки?

- (1) хорошее;
- (2) удовлетворительное;
- (3) неудовлетворительное.

Какие могут быть рекомендации?

- (4) обратиться к врачу;
- (5) чередовать физическую нагрузку с отдыхом;
- (6) увеличить физическую нагрузку на занятиях.

#### **Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения**

18. В какой последовательности шли команды на параде открытия Олимпийских зимних игр в Сочи?

- (1) Россия (2) Армения (3) Греция (4) Китай

19. Какие командные виды спорта не включены в программу Олимпийских игр?

- (1) баскетбол (3) флорболл
- (2) волейбол (4) хоккей с мячом

20. Запиши правильную последовательность церемонии закрытия Олимпийских зимних игр в Сочи.

- (1) передача флага мэру города будущей олимпиады;
- (2) подъём трёх флагов стран;
- (3) выход спортсменов;
- (4) гаснет огонь.

**Бланк ответов школьного этапа олимпиады**

**Теоретико-методическое задание.**

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

№	ответ	баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

## Ключ ответов с количеством баллов за правильный ответ, 5-6 класс.

№	ответ	Вес в баллах
1.	3	3
2.	2	3
3.	2	3
4.	3	3
5.	1357	5
6.	14	4
7.	1	3
8.	12	4
9.	24	4
10.	1	3
11.	1	4
12.	23	4
13.	4	3
14.	4	3
15.	2	3
16.	1	3
17.	35	5
18.	3241	5
19.	34	4
20.	3214	5

В заданиях № 6, 8,9, 12, 19 за один правильный ответ участник получает 2 балла.

### Практический тур - спортивные игры.

#### Баскетбол юноши и девушки 5-6 классы

##### Программа испытания

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2\*15 м). Расстояние между стойками 3 м., ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени

прибавляются дополнительно 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное введение и т.п.) прибавляется дополнительно по 4 секунды.

### **Окончательная и итоговая оценка**

Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится как сумма оценки: за время, затраченное на выполнение упражнения и результативность выполнения атакующего броска, результативность технического выполнения задания.

## **Практический тур - легкая атлетика**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

**ДЕВУШКИ 5-6 класс**

**БЕГ 300 м**

**ЮНОШИ 5-6 класс**

**БЕГ 500 м**

Фиксируется время преодоления дистанции.

**В случае плохой погоды.**

*Легкая атлетика ( челнок 3\*10) ( девушки и юноши 5-6 классы)*

### *Программа испытаний*

Конкурсное испытание заключается в преодоление дистанции 3x10 м (челнок) с переносом предметов .Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

По команде «На старт» участник подходит к линии старта , «Внимание»- занимает ИП –высокого старта, «Марш» - начинается бег до 10-ти метровой линии ,забирает кубик из резинового кольца, возвращается к линии старта, кладет кубик в резиновое кольцо и бежит к 10-ти метровой линии , месту финиша.

### *Оценка выполнения*

*1.Фиксируется время преодоления дистанции .*

*2.За два фальстарта или выполнения упражнения иным способом участник снимается с дистанции.*

*3.За нарушения участником или представителем правил поведения во время проведения испытаний дополнительно 10 с.*

*4.За любые другие нарушения дополнительно по 1 с*

*5.наименьшее – первое место.*

## Оценка выполнения заданий

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практического испытаний, -100 баллов.

По итогам каждого испытания зачетные очки получают первый 15 участников, показавшие наилучшие результаты в данном испытании. Участники испытания, занявшие 16-еи последующие места, получают 0 очков. Участник, занявший первое место, получает максимальное количество баллов за данный вид.

При количестве испытаний, равном 3:

Теоретико-методическое испытание		Практическое испытание	
Место	Количество баллов	Место	Количество баллов
1	33,4	1	33,3
2	30	2	30
3	27	3	27
4	24	4	24
5	21	5	21
6	19	6	19
7	17	7	17
8	15	8	15
9	13	9	13
10	11	10	11
11	9	11	9
12	7	12	7
13	5	13	5
14	3	14	3
15	1	15	1
16	0	16	0

## **Подведение итогов**

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.