

Всероссийская олимпиада школьников по предмету

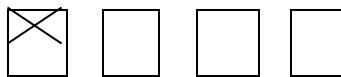
«Физическая культура»

5-6 классы (2026/ 2027 учебный год)

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания

Задания объединены в 7 групп:

1. Задания в закрытой форме. Задания представлены в форме закрытых вопросов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



2. Задания на соотнесение понятий и определений. Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

3. Задания в открытой форме. Необходимо ответить на вопрос без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое подразумевает ответ на вопрос.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Что из перечисленного НЕ относится к главным физическим качествам человека?

- А) Выносливость
- Б) Сила
- В) Рост
- Г) Гибкость

2. Какое из этих слов переводится с греческого как «борьба», а в Древней Греции означало специальную школу, где юношей обучали гимнастике и борьбе?

- А) Стадион
- Б) Палестра
- В) Арена
- Г) Лицей

3. Как называется положение занимающегося на снаряде или полу, при котором его плечи находятся ниже точек опоры?

- А) Упор
- Б) Вис
- В) Сед
- Г) Стойка

4. Представьте, что вы играете в волейбол. Сколько секунд по правилам дается игроку на выполнение подачи после свистка судьи?

- А) 3 секунды
- Б) 5 секунд
- В) 8 секунд
- Г) 10 секунд

5. Какая дистанция в легкой атлетике традиционно считается классическим спринтом (коротким бегом)?

- А) 60 или 100 метров
- Б) 400 метров
- В) 800 метров
- Г) 1500 метров

6. Зачем спортсмены перед основной тренировкой или соревнованиями обязательно делают разминку?

- А) Чтобы быстрее устать и закончить занятие
- Б) Чтобы подготовить мышцы, суставы и сердце к нагрузке и избежать травм
- В) Это просто традиция, практической пользы она не приносит
- Г) Чтобы показать зрителям красивую форму

7. Как в баскетболе называется нарушение правил, при котором игрок делает более двух шагов с мячом в руках, не ударяя им в пол?

- А) Пробежка
- Б) Двойное ведение
- В) Аут
- Г) Фол

8. Какое спортивное изобретение помогло древним олимпийцам прыгать в длину дальше? Они держали их в руках и резко выбрасывали вперед при толчке.

- А) Деревянные палки
- Б) Каменные или металлические гантели (гальтеры)
- В) Кожаные ремни
- Г) Тяжелые сандалии

9. С какого действия, согласно правилам, всегда начинается игра в футбол в начале каждого тайма или после забитого гола?

- А) С углового удара
- Б) С удара от ворот
- В) С начального удара с центра поля
- Г) С вбрасывания мяча руками из-за боковой линии

10. Как называется прибор, который используется для измерения жизненной емкости легких (максимального объема воздуха, который можно выдохнуть после глубокого вдоха)?

- А) Тонометр
- Б) Динамометр
- В) Спирометр
- Г) Пульсометр

11. В каком зимнем олимпийском виде спорта спортсмены спускаются по ледяному желобу на специальных санях, лежа на животе головой вперед?

- А) Бобслей
- Б) Санный спорт
- В) Скелетон
- Г) Кёрлинг

12. Какое наказание выносит судья в футболе игроку за грубое нарушение правил, которое влечет за собой немедленное удаление с поля до конца матча?

- А) Устное предупреждение
- Б) Желтая карточка
- В) Красная карточка
- Г) Штрафной круг

13. В каком году прошли самые первые современные Олимпийские игры, возрожденные благодаря Пьеру де Кубертену?

- А) В 1896 году
- Б) В 1900 году
- В) В 1912 году
- Г) В 1924 году

Задания на соотнесение понятий и определений

14. Сопоставьте вид спорта и главную геометрическую форму его игровой площадки или зоны

1. Сумо	А) Прямоугольник (9х18 метров)
2. Настольный теннис	Б) Квадрат («ринг»)
3. Волейбол	В) Круг («дохё»)
4. Бокс	Г) Прямоугольный стол с сеткой.

15. Свяжите физическое качество с тестом (упражнением), которым его чаще всего проверяют в школе

1. Сила	А) Бег на 30 метров
2. Гибкость	Б) Наклон вперед из положения сидя или стоя на гимнастической скамье
3. Быстрота	В) Бег на 1000 метров
4. Выносливость	Г) Подтягивание на высокой перекладине

16. Соотнесите спортивный термин и вид спорта, в котором он является ключевым

1. Фальстарт	А) Шахматы
2. Рокировка	Б) Футбол
3. Пенальти	В) Хоккей
4. Буллит	Г) Легкая атлетика

17. Сопоставьте олимпийский символ с тем, что он олицетворяет по замыслу создателей:

1. Пять переплетенных колец	А) Стремление к совершенству и единству
2. Олимпийский факел (огонь)	Б) Символ мира во всем мире
3. Голубь (которого раньше выпускали на открытии)	В) Пять обитаемых континентов Земли
4. Олимпийский девиз («Быстрее, выше, сильнее»)	Г) Чистоту, свет и преемственность традиций

Задания в открытой форме

18. Как называется нарушение правил в баскетболе, когда игрок начинает вести мяч, останавливается, берет его в две руки, а затем снова начинает вести?

(Ответ: _____)

19. Специальный легкий металлический или пластиковый стержень, который спортсмены передают друг другу из рук в руки во время эстафетного бега, называется олимпийской ...

(Ответ: _____)

20. Способность человека удерживать устойчивое положение тела в пространстве при выполнении различных движений (например, при ходьбе по бревну или стоянии на одной ноге) — это ...

(Ответ: _____)