



**ЗОЛОТОЕ
СЕЧЕНИЕ**

ФОНД ПОДДЕРЖКИ
ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ

Разбор теоретико-методических заданий школьного этапа для 5-6 классов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

**2025/2026 учебного года
в Свердловской области**

**Разработчик –
Семёнова Галина Ивановна,
канд. пед. наук. доцент УрФУ**

ВС{ }Ш



Теоретико-методическое задание

Задания объединены в 4 группы:

I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

II. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо завершить высказывание.

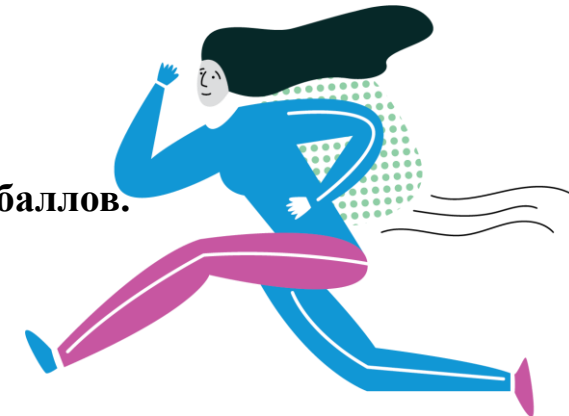
III. Задание на установление соответствия между понятиями. При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары.

VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий. Необходимо напротив соответствующей буквы указать название изображения на иллюстрации.

Всего 17 заданий. Максимальное количество баллов – 23.

Максимально возможное количество зачетных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

1. Дистанция для бега во время древних олимпийских игр называлась:

- а) пентатлон
- б) агон
- в) стадий**
- г) панкратион
- д) олимпион

2. В каком городе России проходили летние Олимпийские игры 1980 г.

- а) Москва**
- б) Челябинск
- в) Казань
- г) Сочи
- д) Екатеринбург

(В заданиях этого типа правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов)



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

3. Что необходимо сделать при ушибе?

- а) промыть чистой водой, обработать перекисью водорода, смазать йодом и наложить повязку
- б) наложить холодный компресс на 20-30 минут, сделать тугую повязку и придать возвышенное положение поврежденной части тела**
- в) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь
- г) обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать с помощью линейки, планки, рейки
- д) обработать перекисью водорода, смазать йодом, наложить стерильную повязку

4. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни:

- а) физическая подготовка
- б) физическая подготовленность
- в) физическое развитие**
- г) физическая форма
- д) физическая культура



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

5. Для определения ловкости школьников, учитель физической культуры использует норматив:

- а) подтягивание на перекладине
- б) челночный бег 3х10 метров**
- в) наклон вперед из положения сидя на полу
- г) бег на 100 метров
- д) бег на 1000 метров

6. Продуктом, содержащим наибольшее количества белка, является:

- а) сливочное масло
- б) виноград
- в) куриное мясо**
- г) овсяная каша
- д) шоколад



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

7. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

- а) 4
- б) 6**
- в) 8
- г) 10
- д) 11

8. Фосберифлоп – это один из способов прыжков...

- а) в длину
- б) в высоту**
- в) в глубину
- г) в сторону
- д) в воду



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

9. Для какого вида передвижения на лыжах характерна следующая техника: «давить пятками ног на лыжи и, одновременно прижимая колени друг к другу, сблизить передние концы лыж, а задние развести. Поставить лыжи на внутренние ребра, руки приблизить к бедрам и слегка развести палки, оставляя их сзади»

- а) подъем «елочкой»
- б) скользящий ход
- в) спуск в высокой стойке
- г) торможение плугом**
- д) одновременный двухшажный ход

10. К объективным показателям здоровья относятся...

- а) аппетит
- б) самочувствие
- в) настроение
- г) ЧСС (частота сердечных сокращений)**
- д) внешний вид



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

11. Солнечные ванны способствуют...

- а) профилактике простудных заболеваний
- б) повышению образования в коже витамина D**
- в) повышению тонуса сосудов
- г) укреплению нервной системы
- д) улучшению самочувствия

12. Какое упражнение лучше всего развивает быстроту?

- а) бег на 60 м**
- б) мост
- в) бег на 2000 м
- г) челночный бег
- д) подтягивание



Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

**13. Какой обязательный тест сдают только мальчики, чтобы получить
Знак отличия ГТО?**

а) прыжок в длину с разбега

б) подтягивание из виса на высокой перекладине

в) бег на 30 м

г) метание мяча весом 150 г

д) бег на 500 м



Задания в открытой форме

При выполнении этих заданий необходимо завершить высказывание.

14. Танцевальный шаг, являющийся подводящим упражнением к шагу галопа, называется _____.

Приставной или **Приставным**

15. Способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями рук и ног в положении лежа на спине, называется _____.

Кроль на спине или **Кролем на спине**

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.



Задание на установление соответствия между понятиями

При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между спортсменом и видом спорта, соединив их в пары.

16. Укажите соответствие между спортсменом и видом спорта

Спортсмен	Вид спорта
1. Светлана Хоркина	А. Хоккей
2. Павел Дацюк	Б. Футбол
3. Александр Кержаков	В. Художественная гимнастика
4. Юрий Борзаковский	Г. Легкая атлетика

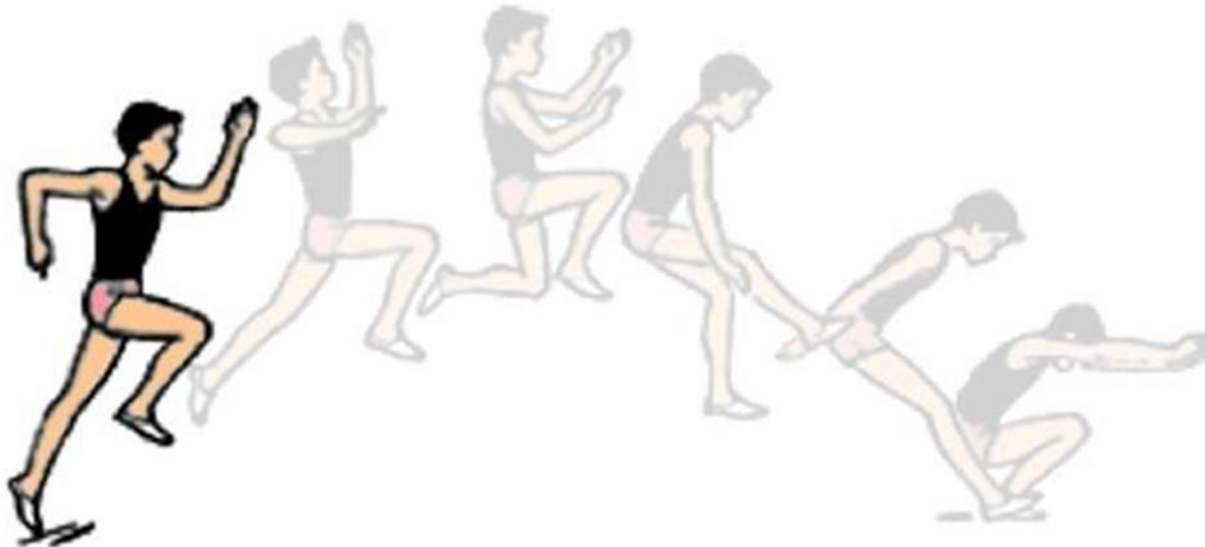
1	2	3	4
В	А	Б	Г

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.



Задание с графическими изображениями двигательных действий

17. Какая фаза прыжка изображена на рисунке?



Ответ: **отталкивание**

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.

школьный этап 2025/2026



Теоретико-методическое задание

(второй вариант)

1. Как называлось пятиборье на древних олимпийских играх, куда входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба...

а) пентатлон

б) биатлон

в) триатлон

г) квадратлон

д) олимпион

2. В каком городе проходили Олимпийские игры 2014 года?

а) Москва

б) Сочи

в) Санкт-Петербург

г) Волгоград

д) Екатеринбург

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

3. Укажите вид травмы, при которой нужно накладывать холодный компресс на место травмы?

- а) ссадина
- б) ушиб**
- в) растяжение
- г) перелом
- д) вывих

4. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств**
- б) времяпровождение
- в) в обучении двигательным действиям
- г) улучшение настроения
- д) повышение стрессоустойчивости



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

5. Для определения ловкости школьников, учитель физической культуры использует норматив:

- а) бег на лыжах 3 км
- б) челночный бег 3х10 метров**
- в) наклон вперед из положения сидя на полу
- г) бег на 100 метров
- д) прыжок в длину с места

6. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины
- б) углеводы и жиры**
- в) углеводы и минеральные вещества
- г) белки и жиры
- д) витамины и жиры



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

7. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в баскетбол?

а) 4

б) 5

в) 8

г) 6

д) 11

8. Фосберифлоп – это один из способов прыжков...

а) в длину

б) в высоту

в) в глубину

г) в сторону

д) в воду



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

9. Занятия лыжным спортом преимущественно позволяют развить...

- а) быстроту
- б) гибкость
- в) ловкость
- г) выносливость**
- д) скоростно-силовые качества

10. Гиподинамия – это:

- а) пониженная двигательная активность человека**
- б) повышенная двигательная активность человека
- в) нехватка витаминов в организме
- г) чрезмерное питание
- д) однообразная двигательная активность



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

11. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха, воды – это...

- а) закаливание**
- б) оздоровление
- в) восстановление
- г) реабилитация
- д) улучшение самочувствия

12. Какое из перечисленных упражнение лучше всего развивает гибкость мышц спины и позвоночника?

- а) бег на 30 м
- б) мост**
- в) бег на 1000 м
- г) челночный бег 3х10 м
- д) подтягивание на перекладине



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

13. Какой обязательный тест выполняют только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО?

- а) прыжок в длину с места
- б) подтягивание из виса на высокой перекладине
- г) метание мяча весом 150 г
- д) бег на 1000 м

14. Какое акробатическое упражнение выполняется следующим образом: из стойки ноги врозь, руки вверх наклонить голову назад и, подавая таз вперед, наклониться назад и поставить ладони на пол? _____.

Допустимый ответы: мост

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.



Теоретико-методическое задание (второй вариант)

16. Укажите соответствие между спортсменом и видом спорта

Спортсмен	Вид спорта
1. Светлана Хоркина	А. Хоккей
2. Александр Овечкин	Б. Футбол
3. Александр Кержаков	В. Спортивная гимнастика
4. Евгений Плющенко	Г. Фигурное катание

1	2	3	4
В	А	Б	Г

17. Какая фаза прыжка в длину с разбега изображена на рисунке?



разбег

