Всероссийская олимпиада школьников
Школьный этап
2018-2019 г.г.
Юноши и девушки (5-6 классы)
Максимальный балл-25 баллов

Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме вопросов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только один вариант.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 25 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свой класс, который Вы представляете.

Желаем успеха!

Задание 1.

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,
б) солнцем,
в) воздухом,
г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.

а) 25-30,
б) 40-45,
в) 55-60,
г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…

а) переоценивают свои возможности,
б) следует указаниям преподавателя,
в) владеют навыками выполнения движений,
г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

а) акробатика,
б) «колесо»,
в) кувырок,
г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,
б) секли лавровым веником,
в) объявляли героем,
г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…

а) в конце подготовительной части занятия,
б) в начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия,
г) в конце основной части занятия.

Задание 2.

7.Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий,
б) средний,
в) низкий,
г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,
г) четыре попытки на каждой высоте.

а) кроль на спине,

Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

а) летающий мяч,
б) прыгающий мяч,
в) игра через сетку,
г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,
б) 10,
в) 6,
г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,
б) ногой,
в) рукой,
г) туловищем.

Задание 3.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,
б) в Риме,
в) в Олимпии,
г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,
б) приложить тепло на ушибленное место,
в) наложить шину,
г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,
б) волейбол,
в) хоккей,
г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

а) силуэт человека,
б) привычная поза человека в вертикальном положении,
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,
б) греки мужчины и женщины,
в) только греки мужчины,
г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,
б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий,
г) работой рук

Задание 4

19.Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,
б) ростовых показателей,
в) эластичности мышц и связок,
г) температуры тела.

20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
5. Дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 3, 4, 5,
б) 4, 3, 1, 5, 2,
в) 2, 3, 4, 5, 1,
г) 3, 4, 5, 2, 1.

21. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

а) солнечные ванны,
б) горячие ванны,
в) воздушные ванны,
г) водные процедуры,

22. В какой спортивной игре нет вратаря?

а) футбол,
б) хоккей,
в) баскетбол,
г) водное поло.

23. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

а) физическим развитием,
б) физическими упражнениями,
в) физическим трудом,
г) физическим воспитанием.

24. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.

25. Смысл занятий физической культурой для школьников:

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
б) времяпровождение,
в) в обучении двигательных действий,
г) улучшение настроения