

Круздев Д. Теория - 75  
Практика - 105 = 175

Школьный тур Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

5 - 6 классы (теория)

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) следуют 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 венком,
  - 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.
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.
9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
  - а) кроль на спине,
  - б) кроль на груди,
  - в) баттерфляй (дельфин),
  - г) брасс.
10. 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, *15*  
г) 7.
12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?  
а) головой,  
б) ногой, *15*  
в) рукой,  
г) туловищем.
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, *15*  
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, *15*  
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, *15*  
г) все желающие.
18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?  
а) техникой бега,  
б) скоростью бега,  
в) местом проведения занятий,  
г) работой рук.
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, 15
- 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

75