**5-6 класс**

**Задания**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

[Содержание ↑](https://olimpiadnye-zadanija.ru/fizicheskaya-kultura-5-6-klass-shkolnyj-etap-i-etap-g-moskva-2017-2018-uchebnyj-god/#soderzhanije)

1. **Где зародились Олимпийские игры?**
   * а) Древняя Русь;
   * б) Римская Империя;
   * в) Древняя Греция;
   * г) Византия.
2. **Как звучит девиз Олимпийского движения?**
   * а) Быстрее! Выше! Сильнее!
   * б) Победа! Слава! Богатство!
   * в) Мир! Дружба! Братство!
   * г) Победы! Рекорды! Достижения!
3. **Когда летние и зимние Олимпийские игры проводились в нашей стране?**
   * а) 1952 г. и 2010 г.
   * б) 1972 г. и 2006 г.
   * в) 1988 г. и 2002 г.
   * г) 1980 г. и 2014 г.
4. **Какое международное спортивное мероприятие состоится в 2018 году в России?**
   * а) Чемпионат Мира по хоккею;
   * б) Чемпионат Мира по футболу;
   * в) Чемпионат Мира по лёгкой атлетике;
   * г) Чемпионат Мира по водным видам спорта.
5. **Какие упражнения используют для воспитания силы?**
   * а) бег в медленном темпе;
   * б) прыжки с возвышения;
   * в) махи руками;
   * г) подтягивание.
6. **Какой из видов спорта относится к игровым?**
   * а) фехтование;
   * б) борьба;
   * в) хоккей;
   * г) биатлон.
7. **К какому виду спорта относятся и бег, и прыжки, и метания?**
   * а) спортивная гимнастика;
   * б) лёгкая атлетика;
   * в) акробатика;
   * г) триатлон.
8. **Какое из перечисленных качеств относится к физическим?**
   * а) целеустремленность;
   * б) трудолюбие;
   * в) смелость;
   * г) выносливость.
9. **На каких снарядах не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**
   * а) брусья;
   * б) бревно;
   * в) конь;
   * г) кольца.
10. **Что из перечисленного НЕ относится к водным видам спорта?**
    * а) бобслей;
    * б) гребля;
    * в) парусный спорт;
    * г) водное поло.
11. **Какая прыжковая спортивная дисциплина относится к лёгкой атлетике?**
    * а) прыжок с шестом;
    * б) опорный прыжок;
    * в) прыжок с парашютом;
    * г) прыжок в воду.
12. **После какой команды принимается основная стойка?**
    * а) На старт!
    * б) Равняйсь!
    * в) Смирно!
    * г) Вольно!
13. **Что является основными средствами закаливания?**
    * а) физические упражнения;
    * б) солнце, воздух, вода;
    * в) выступление в соревнованиях;
    * г) физический труд.
14. **К какому методу относится подача команд при выполнении физических упражнений?**
    * а) словесного воздействия;
    * б) игровой;
    * в) наглядного воздействия;
    * г) повторный.
15. **При каком условии подтягивание считается правильным?**
    * а) подбородок выше уровня перекладины;
    * б) угол в локтевых суставах достигает 90°;
    * в) глаза находятся на уровне перекладины;

г) при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами.

**Ответы**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

[Содержание ↑](https://olimpiadnye-zadanija.ru/fizicheskaya-kultura-5-6-klass-shkolnyj-etap-i-etap-g-moskva-2017-2018-uchebnyj-god/#soderzhanije)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
|  | «а» | «б» | «в» | «г» |
| 1 |  |  | в |  |
| 2 | а |  |  |  |
| 3 |  |  |  | г |
| 4 |  | б |  |  |
| 5 |  |  |  | г |
| 6 |  |  | в |  |
| 7 |  | б |  |  |
| 8 |  |  |  | г |
| 9 |  | б |  |  |
| 10 | а |  |  |  |
| 11 | а |  |  |  |
| 12 |  |  | в |  |
| 13 |  | б |  |  |
| 14 | а |  |  |  |
| 15 | а |  |  |  |

Физическая культура 7-8 классы, школьный (первый) этап.

**I. Тестовые задания**

**Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

1. **Международный олимпийский комитет был создан в…**

* а) 1892 г.
* б) 1894 г.
* в) 1896 г.
* г) 1900 г.

1. **Первым олимпийским чемпионом современности стал…**

* а) Карл Шуман;
* б) Альфред Хайош;
* в) Джон Пий Боланд;
* г) Джеймс Конноли.

1. **Героем Олимпийских игр 1896 г. стал победитель в марафонском беге…**

* а) Джеймс Конноли;
* б) Спиридон Луис;
* в) Роберт Гаррет;
* г) Альфред Хайош.

1. **Впервые олимпийский огонь  был  зажжён  на  церемонии  открытия Олимпийских игр в городе:**

* а) Стокгольм;
* б) Берлин;
* в) Париж;
* г) Амстердам.

1. **В каком виде деятельности требуется проявление выносливости?**

* а) бег;
* б) езда на велосипеде;
* в) ходьба на лыжах;
* г) всё перечисленное.

1. **В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

* а) в секундах;
* б) в баллах;
* в) в метрах;
* г) конкретных единиц нет.

1. **В каком виде  спорта  заброшенный  мяч  может  принести  одно,  два  или  три очка?**

* а) волейбол;
* б) гандбол;
* в) баскетбол;
* г) футбол.

1. **В каком виде  спорта проявили  себя Мария Шарапова, Светлана Кузнецова, Михаил Южный, Николай Давыденко?**

* а) лёгкая атлетика;
* б) плавание;
* в) теннис;
* г) спортивная гимнастика.

1. **Как называются виды  спорта,  при  выступлении  в  которых  задействуется несколько дисциплин?**

* а) комплекс;
* б) многоборье;
* в) триплекс;
* г) интегральные.

1. **В каком виде спорта не требуется инвентаря?**

* а) плавание;
* б) лыжные гонки;
* в) велоспорт;
* г) хоккей.

1. **Основная причина нарушения осанки – …**

* а) нарушение режима питания;
* б) гиподинамия;
* в) слабость мышц;
* г) неправильно подобранная мебель.

1. **Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

* а) сложно-координационные;
* б) циклические;
* в) скоростно-силовые;
* г) статические.

1. **Для повышения  общего  уровня  здоровья  какому  физическому  качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

* а) выносливость;
* б) быстрота;
* в) ловкость;
* г) гибкость.

1. **Сколько игроков  одной  команды  одновременно  может  находиться  на поле в футболе?**

* а) 7;
* б) 9;
* в) 11;
* г)

1. **Что характерно для правильного дыхания?**

* а) короткий вдох и короткий выдох;
* б) выдох продолжительнее вдоха;
* в) вдох длиннее выдоха;
* г) максимально глубокий вдох и короткий выдох.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов**

1. Промежуток между  двумя  последовательными  празднованиями  античных Олимпийских игр называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Стихотворение, представленное  Пьером  де  Кубертеном  на  конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Способ жизнедеятельности,  направленный  на  сохранение  и  улучшение здоровья человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Программа физкультурной  подготовки  населения  для  различных возрастных групп населения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. По команде «Смирно!»  занимающиеся  должны  принять  положение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Ответы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** | | | |
| **«а»** | **«б»** | **«в»** | **«г»** |
| **1** |  | б |  |  |
| **2** |  |  |  | г |
| **3** |  | б |  |  |
| **4** |  |  |  | г |
| **5** |  |  |  | г |
| **6** |  | б |  |  |
| **7** |  |  | в |  |
| **8** |  |  | в |  |
| **9** |  | б |  |  |
| **10** | а |  |  |  |
| **11** |  |  | в |  |
| **12** |  | б |  |  |
| **13** | а |  |  |  |
| **14** |  |  | в |  |
| **15** |  | б |  |  |

1. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.
2. Олимпиада
3. «Ода спорту»
4. ЗОЖ
5. ГТО
6. основная стойка

Олимпиадные задания по физкультуре для 9-11 классов. Теория

* + [Физкультура](http://olimpotvet.ru/lesson/%d0%be%d0%bb%d0%b8%d0%bc%d0%bf%d0%b8%d0%b0%d0%b4%d1%8b/%d1%84%d0%b8%d0%b7%d0%ba%d1%83%d0%bb%d1%8c%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b0/)

**1.** Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…

а. …изменение окружающей природы.  
б. …приспособление к окружающим условиям.  
в. …воспитание физических качеств.  
г. …преобразование собственных возможностей.

**2.** Физическая подготовка представляет собой…

а. …процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.  
б. …физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.  
в. …уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.  
г. …процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**3.** Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

а. …Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.  
б. …Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.  
в. …Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.  
г. …Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

**4.** Нарушения осанки обусловливают…

а. …силовую асимметрию.  
б. …невозможность занятий спортом.  
в. …большое потоотделение.  
г. …изменения в работе систем организма.

**5.** Нагрузка физических упражнений характеризуется…

а. …величиной их воздействия на организм.  
б. …подготовленностью и другими особенностями занимающихся.  
в. …временем и количеством повторений двигательных действий.  
г. …напряжением мышечных групп.

**6.** Подводящие упражнения применяются, если…

а. …обучающийся недостаточно развит.  
б. …в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.  
в. …необходимо устранять возникающие ошибки.  
г. …применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7.** В процессе освоения движений принято выделять..

а. …два этапа.  
б. …три этапа.  
в. …четыре этапа.  
г. …от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

**8.** Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…

а. …поддержание высокой работоспособности людей.  
б. …подготовку к профессиональной деятельности.  
в. …развитие физических качеств людей.  
г. …сохранение и улучшение здоровья людей.

**9.** Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как…

**10.** Древние Олимпийские игры проводились…

а. …в течение первого года празднуемой Олимпиады.  
б. …в течение последнего года празднуемой Олимпиады.  
в. …в високосный год.  
г. …по решению жрецов.

**11.** В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

1. Татьяна Анатольевна Тарасова.  
2. Ирина Александровна Винер.  
3. Виктор Михайлович Кузнецов.  
4. Николай Васильевич Карполь.

а. Волейбол.  
б. Художественная гимнастика.  
в. Греко-римская борьба.  
г. Фигурное катание.

**12.** Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

**13.** Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как…

Вариантыответов

**14.**Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

**15.** Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.  
Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.  
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.  
2 – выпрямиться в и.п.  
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.  
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.  
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.  
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

**Ответы:**  
1. г  
2. б  
3. в, г  
4. г  
5. а  
6. б  
7. б  
8. г  
9. подседание  
10. а  
11. 4, 2, 3, 1  
12. 3, 2, 4, 1  
13. ведение  
14. Перечисление