**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