

**Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «физическая культура» для 5-6 классов**

Оценка качества выполнения теоретико-методического задания

Время необходимое для выполнения теста - 45 минут.

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**Тестовые задания для контроля и оценки
теоретико-методических знаний**

Задание с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

- 1.** Что надо делать для профилактики избыточного веса?
- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 - 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 - 3**) регулярно заниматься физическими упражнениями
 - 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.
- 2.** Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
- 1) 5-10 мин.
 - 2**) 30-45 мин
 - 3) 1-2 часа
 - 4) 3-4 часа
- 3.** Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
 2. Метание, лазание по канту.
 - 3**) Бег, прыжки
 4. Прыжки в высоту
- 4.** Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?
- 1) шесть
 - 2) семь
 - 3**) пять
 - 4) один
- 5.** Какие способы передвижений применяются в баскетболе?
- 1) бег
 - 2**) ведение
 - 3) ходьба
 - 4) прыжки
- 6.** Какая страна считается родиной футбола?
- 1**) Америка
 - 2) Россия

3) Финляндия

4) Англия

+ 7. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1) 673 г. до н.э. в России

2) 776 г. до н.э. в Древней Греции

3) 367 г. до н.э. в Америке

4) 700 г. до н.э. в Англии

+ 8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

2) «Самый сильный и выносливый»

3) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

4) «Я - победитель»

— 9. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1) Пьер де Кубертен

2) Николай Панин

3) Эдита Пьеха

4) Виктор Цой

— 10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) футбол

3) прыжки в высоту

4) баскетбол, волейбол

+ 11. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

1) экономии сил;

2) улучшению спортивного результата;

3) травмам.

+ 12. Встреча в баскетболе состоит из:

1) двух таймов по 20 минут;

2) четырех таймов по 10 минут;

3) трех таймов по 15 минут.

+ 13. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

1) снимается с соревнований;

2) предупреждается;

3) ставится на 1 м позади всех стартующих.

+ 14. Нельзя проводить тренировку, если ...

1) плохая погода;

2) плохое настроение;

3) повышена температура тела.

+ 15. Размеры волейбольной площадки (м):

1) 26×14 ;

2) 18×9 ;

3) 20×10 .

— 16. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьевкой;
2) вводом мяча из-за боковой линии;
3) спорным броском по центру.
- 17. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?
1) 1500 м;
2) 5000 м;
3) 10000 м.
- + 18. Легкая атлетика. Длина дистанции марафонского бега равна ...
1) 32 км 180 м;
2) 40 км 190 м;
3) 42 км 195 м.
- 19. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?
1) 800 м;
2) 1500 м;
3) 100 м.
- + 20. Королевой спорта называют..
1) гимнастику
2) фигурное катание
3) лёгкую атлетику
4) тяжёлую атлетику
- + 21. Палки лыжнику-гонщику необходимы..
1) для размахивания
2) для отталкивания
3) для прыжков
4) для торможения
- + 22. Температура тела в норме?
1) 35,6
2) 36,6
3) 37
4) 38
- + 23. Динамометр служит для измерения показателей:
1) роста;
2) жизненной емкости легких;
3) силы воли;
4) силы кисти.
- 24. Бег на длинные дистанции развивает:
1) гибкость;
2) ловкость;
3) быстроту;
4) выносливость.
- + 25. Недостаток витаминов в организме человека называется:
1) авитаминоз;
2) гиповитаминоз;
3) гипervитаминоз;
4) бактериоз

1705
Алла