

05.05.2023 г. 2

**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 673г. до н.э. в России
2) 776г до н.э. в Древней Греции
3) 367г до н.э. в Америке
4) 700г. 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

120. *Алла*