

Валков Евгений



Алтайский край. Школьный этап
2024-2025 уч. год.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

5-6 класс.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Максимально возможный балл – 24 балла

I. Задания в закрытой форме

1. Что из указанных факторов является средствами закаливания?
а) утренний зарядка;
18 б) ☒ солнце, воздух, вода;
в) физические упражнения;
г) правильное питание.
2. Какой метод тренировки подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по станциям» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.
а) повторный;
б) игровой;
в) соревновательный;
18 г) ☒ круговой.
3. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?
18 а) ☒ Лев Яшин; *
б) Эдуард Стрельцов;
в) Игорь Нетто;
г) Олег Блохин.
4. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...
18 а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) ☒ двигательный режим.
5. Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.
08 а) Утомление; б) Болезнь; в) ☒ Переутомление; г) Патология.
6. К зимним видам спорта относится...
18 а) теннис; б) легкая атлетика; в) ☒ конькобежный спорт; г) плавание.
7. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это...
18 а) ☒ «мост»; б) «лодочка»; в) «кольцо»; г) упор лёжа.
8. Что такое здоровье?
а) Субъективное ощущение состояния своих физических и духовных сил;
18 б) ☒ Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия;
в) Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни.
9. Укажите физические качества: сила (1), координация (2), гибкость (3), ловкость (4), выносливость (5), равновесие (6), кондиционные способности (7), скорость (8), быстрота (9), амплитуда (10).
18 а) 1, 2, 3, 4, 5, 10;
б) 3, 4, 7, 8, 9, 10;
в) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10;
г) ☒ 1, 3, 4, 5, 9.
10. Какие условия должны соблюдаться при правильном выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
 б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика)
 в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с
 18 г) все перечисленные условия должны выполняться
11. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?
 18 а) футбол б) гандбол в) водное поло г) теннис
12. Какие виды спорта входили в пентатлон на Олимпийских играх в Древней Греции?
 18 а) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 б) Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, плавание
 в) Гонки на колесницах, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
 г) Верховая езда, бег, прыжки в длину, метание копья, борьба

II. Задания в открытой форме

- 28 13. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года? *Олимпиада*
- 28 14. Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга называется *гибкость*
- 28 15. Привычная поза человека в положении стоя называется *осанка*

III. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.

16. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

Вид спорта	Спортивный инвентарь
18 1. хоккей <i>Д</i>	А) волан
18 2. биатлон <i>Б</i>	Б) спортивное ружьё
18 3. бадминтон <i>А</i>	В) ласты
18 4. баскетбол <i>Г</i>	Г) мяч
18 5. теннис <i>В</i>	Д) клюшка
18 6. плавание <i>Б</i>	Е) ракетка

Теория 238
 Практика 418
 Итого 648

Комиссия:
 Зинбергер М. А.
 Мешенко К. А.
 Колосов В. В.
 Токач И. Е.
 Зейбель Т. Н.

Подпись
Подпись
Подпись
Подпись