**Теоретико-методические задания школьного этапа Олимпиады**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 5-6 классов**

*Инструкция по выполнению заданий*

*Уважаемые участники!*

*Вашему вниманию представлены задания школьного этапа олимпиады по физической культуре.*

*Задания с № 1 по № 20 представлены в закрытой форме в виде вопросов с предложенными вариантами ответов, которые могут быть как правильными, так и неправильными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ в каждом задании.*

*Задания №21-№25 представлены в открытой форме. При выполнении этих заданий необходимо дописать слово (слова), которые завершают предложение.*

*Будьте внимательны при чтении заданий, аккуратно и разборчиво отмечайте ответы.*

*Желаем удачи*

**1. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

А) в конце урока, В) в конце и в середине урока,

Б) в середине урока, Г) в начале урока.

**2. После какой команды принимается основная стойка?**

А) На старт! В) Смирно!

Б) Равняйсь! Г) Вольно!

**3. Основы здорового образа жизни:**

А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность,

Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей,

В) гигиена, режим дня,  подготовка к профессиональной деятельности,

Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность.

**4. Приемом  игры в баскетбол является:**

А) остановка прыжком,

Б) нижняя прямая подача,

В) бросок в ворота соперника,

Г) остановка катящегося мяча подошвой.

**5. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

А) плавание. В) художественную гимнастику.

Б) лыжный спорт Г) легкая атлетика.

**6. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

А) «Спорт, здоровье, радость!» В) «Быстрее, выше, сильнее!»,

Б) «Дальше, выше, быстрее!» Г) «Будь всегда первым!».

**7. Командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18\*9м?**

А) Футбол В) Гандбол

Б) Волейбол Г) Баскетбол.

**8. Осанка – это:**

А) привычная поза человека стоя,

Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы,

В) привычная поза человека во время ходьбы,

Г) привычная поза человека сидя.

**9. Ловкость-это:**

А) смелость и решительность.

Б) способность человека быстро, оперативно, целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

В) комплекс упражнений.

Г) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**10. Как называется оговоренное заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения?**

А) исходное положение В) основная стойка

Б) шеренга Г) техника.

**11. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

А) наклоны туловища в стороны.

В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км.

Г) подтягивание на перекладине.

**12. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

А) малоимущие граждане.

В) рабы, иностранные граждане, женщины.

Б) женщины и рабы.

Г) лица моложе 18 лет.

**13. Экстренное торможение на лыжах осуществляется:**  
А) плугом, В) управляемым падением,  
Б) палками, Г) боковым соскальзыванием.

**14. Когда прошли первые Олимпийские игры в древней Греции?**  
А) 778г. до н.э,

Б) 776 г. до н.э,

В) 876 г. до н.э,

Г) 1896 г. н.э.

**15. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

А) кроль на спине, В) баттерфляй (дельфин),  
Б) кроль на груди, Г) брасс.

**16. Бег на короткие дистанции условно разделяется на 4 фазы, укажите последовательность фаз:**

1)старт 2)бег по дистанции 3)стартовый разбег 4)финиширование

А)1,2,3,4 Б)2,4,3,1 В)1,3,2,4 Г)3,1,2,4.

**17. Напиши последовательность выполнения упражнений в разминке**

1) упражнения для мышц ног

2) упражнения для мышц шеи

3) упражнения для мышц туловища

4) упражнения для мышц рук.

А)2,4,3,1 Б)1,2,3,4 В) 4,2,3,1 Г)3,4,2,1

**18. Гибкость – это способность**

А) выполнять движения с большой амплитудой,

Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий,

В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,

Г) к  длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

**19. Международная организация, созданная по инициативе барона Пьера де Кубертена для возрождения Олимпийских игр, сокращенно называется:**

А) МОК,В) НОК,

Б) ОКР,Г) БНОК.

**20. Какова цель утренней гимнастики?**

а) вовремя успеть на первый урок в школе,

б) совершенствовать силу воли,

в) выступить на Олимпийских играх,

г) ускорить полное пробуждение организма.

**21. Назовите основные физические качества человека:**

**22. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23.** **Потертости и обморожения характерны при занятиях**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                      (вид спорта)

**24. Часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека и совершенствование его двигательной активности называется­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**25. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**