**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.**

***Теоретико-Методические задания для 5-6 классов***

**Задания в закрытой форме**

1. *В каком году состоялись первые Олимпийские игры в древности*:

А-в 906 до н.э.

Б-в 1201

В- в 776 до н.э.

Г- в 1896

1. *Стадий равен:*

А-150м 50см

Б-192м 27см

В-200м

Г-400м

1. *Что символизируют пять олимпийских колец:*

 А-гармония воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

 Б-единство спортсменов пяти континентов земного шара;

 В-основные цвета, входящие в флаги всех стран-участниц Олимпийских игр;

 Г-единство спортсменов пяти частей света, которые приобщились к олимпизму?

 4.*В каком виде легкой атлетики обязательно присутствуют судьи по стилю (технике)*

 А-спринт

 Б-прыжки в высоту

 В- спортивная ходьба

 Г-прыжки с шестом

 5. *В каком году появился баскетбол как игра:*

 А-в 1819г.

 Б- в 1899г.

 В- в 1891 г.

 Г- в 1895г.

 6.Осанкой называется:

 А-эластичность и подвижность опорно-двигательного аппарата;

 Б-пружинистые характеристики позвоночника и стоп;

 В - привычная поза человека в вертикальном положении.

 7. *Нарушение осанки чаще всего связано:*

 А - высокий рост человека

 Б - лишний вес

 В- слабая мускулатура

 Г-увеличение межпозвонковых дисков.

 8. *Физкультурный комплекс « готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в:*

 А-в 1928г.

 Б-в 1931г.

 В- в1940г.

 Г- в 1951г.

 9.*Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии общей выносливости человека:*

 А- бег на средние дистанции

 Б-бег на длинные дистанции

 В-десятиборье

 Г- спорт .игры.

 10. *Что понимается под закаливанием*:

 А- посещение бани, сауны;

 Б- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

 В-купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

 Г- укрепление здоровья?

11. *В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещаетс*я:

 А- в зону 6

 Б- в зону 2

 В- в зону 5

 Г– в зону 3

12. *Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что*:

 А- помогает формированию ритмичной работы организма;

 Б-позволяет избежать неоправданных физических напряжений;

 В- содействовать правильному выполнению запланированных дел;

 Г- распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня.

13.*Скелет человека выполняет функцию*:

 А- энергетическую;

 Б- запасающую;

 В- кроветворную;

 Г- транспортную:

14. *Какие качества развиваются в игре волейбол*:

 А- прыгучесть ,ловкость, сила, координация;

 Б-быстрота ,ловкость, гибкость;

 В- сила, быстрота, прыгучесть;

 Г- сила, выносливость, координация.

15.*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) , как правило, применяются для*:

 А- всестороннего развития физической подготовки;

 Б –развития выносливости, скорости;

 В- формирования правильной осанки:

**Задания с выбором нескольких правильных ответов.**

16. *Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:*

 А-эластичность мышц и связок;

 Б-эмоциональное состояние;

 В- анатомическое строение суставов;

 Г-возраст и пол;

 Д- квалификация спортсмена.

17. *Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься:*

 А- тяжелая атлетика;

 Б- акробатика;

 В- прыжками с вышки в воду;

 Г-плаванием:

 **Задания в которых правильный ответ надо дописать**.

18. *Продолжи поговорку*. **Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в** ………………..