ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Школьный этап 2024-25уч. года

5-6 класс

1. ***В каком году и в каком городе состоялись ХХII Летние Олимпийские игры …***

а. 1980 г. - Москва;

б. 1988 г. - Калгари;

в. 2014 г. - Сочи;

г. 1928 г. – Сент – Мориц.

1. ***При каком виде травмы оказание первой помощи на травмированное место накладывают на 20-30 минут лёд, затем повязку …***

а. перелом;

б. ушиб;

в. рваная рана;

г. ссадина.

1. ***Каковы нормальные показатели частоты сердечных сокращений здорового взрослого человека …***

а. 40-70 уд/мин;

б. 60-90 уд/мин;

в. 80-100 уд/мин;

г. 90-120 уд/мин.

1. ***Какой способ прыжка в высоту считается наиболее результативным …***

а. перешагивание;

б. волна;

в. перекидной;

г. фосбери-флоп.

1. ***Согласованное напряжение и расслабление мышц называется …***

а. мышечная координация;

б. двигательная координация;

в. нервная координация;

г. координационные способности.

1. ***В каких испытаниях комплекса ГТО время на выполнение теста ограничено…***

а. поднимание туловища из положения лёжа на спине;

б. стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; в. бег на 60 метров;

г. плавание.

1. ***Основными принципами правильного питания являются…***

а. рациональность, сбалансированность, разнообразие, соблюдение режима;

б. не переедать на ночь, не есть вредные продукты, соблюдать диету;

в. соблюдение диет;

г. сбалансированность, калорийность, наличие витаминов и микроэлементов.

1. ***Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни…***  а. гипотония;

б. гиподинамия;

в. гипокинезия;

г. гикогликемия.

1. ***При выполнении подъёмов и спусков на лыжах используются термины…***  ***Отметьте все позиции.***

а. лесенка;

б. ступеньки;

в. ступор;

г. плуг.

1. ***Укажите виды спорта в состав команды которых входят 6 человек. Отметьте все позиции.***

а. футбол;

б. волейбол;

в. керлинг»;

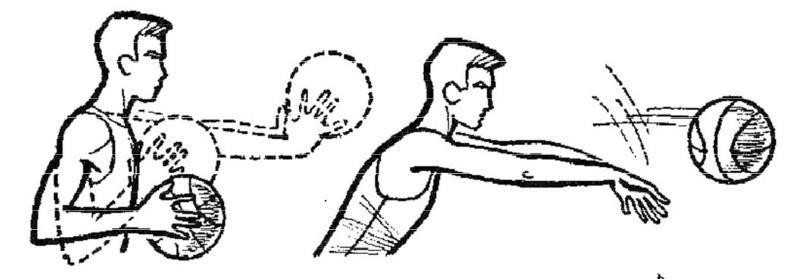
г. хоккей.

**Задания в открытой форме**

1. ***Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, называется…***

1. ***Занимающийся, стоящий в колонне первым называется…***

1. ***Укажите способ передачи мяча, изображённый на рисунке.***



1. ***Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия…***

**Задания на соответствие**

1. ***Установите соответствие между консистенцией лыжной мази и температурой её использования. Ответ буквами запишите в бланк ответа.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Консистенция лыжной мази*** |  | ***Температура использования*** |
| 1 | твердая | А | от -1 до -30 °С |
| 2 | полутвердая | Б | от +2 до +4°С |
| 3 | жидкая | В | от-1 до+1 °С |

1. ***Установите соответствие между максимальным количеством игроков в каждой команде (на игровом поле или площадке, в бассейне) во время игры и видом спорта. Ответ буквами запишите в бланк ответов.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Вид спорта*** | ***Количество игроков*** | |
| 1 | Баскетбол | А | 3 |
| 2 | Водное поло | Б | 4 |
| 3 | Волейбол | В | 5 |
| 4 | Гандбол | Г | 6 |
| 5 | Голбол | Д | 7 |
| 6 | Пляжный футбол | Е | 8 |
| 7 | Регби-7 | Ж | 9 |
| 8 | Стритбол | З | 10 |
| 9 | Флорбол | И | 11 |
| 10 | Хоккей на траве | К | 12 |

**Задание на выбор верных позиций**

1. ***Из предложенного списка определите виды спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, координационных способностей и силы. Ответ цифрами запишите в соответствующую клетку в бланке ответов.***

1. Армрестлинг 6. Прыжки на батуте
2. Горнолыжный спорт 7. Спортивное ориентирование
3. Лыжные гонки 8. Триатлон
4. Пауэрлифтинг 9. Тяжелая атлетика
5. Прыжки в воду 10. Фигурное катание

**Задания-задачи.**

1. ***Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65% от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Решение и полный ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).***

1. ***На основании информации, указанной во фрагменте протокола соревнований по лыжным гонкам, определите результат (в часах, минутах и секундах) и место каждого участника соревнований.***

***В бланке ответов заполните таблицу и цифрами запишите недостающую информацию в поле «ответ».***

Протокол соревнований по лыжным гонкам (фрагмент)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стартовый номер | Время старта | Время финиша |
| 3 | 0:00:45 | 0:24:21 |
| 5 | 0:01:15 | 0:25:59 |
| 6 | 0:01:30 | 0:25:41 |
| 9 | 0:02:15 | 0:26:05 |
| 10 | 0:02:30 | 0:26:21 |

***Вы выполнили задание.***