

## 5-6 класс

### Вариант 1

#### Задание 01

**Укажите, как называлась дистанция для бега во время древних олимпийских игр.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - пентатлон

**B** - агон

**C** - стадий

**D** - панкратион

**E** - олимпион

Правильный ответ: C

#### Задание 02

**Укажите, в каком городе России проходили летние Олимпийские игры 1980 г.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - Москва

**B** - Челябинск

**C** - Казань

**D** - Сочи

**E** - Екатеринбург

Правильный ответ: A

#### Задание 03

**Укажите, что необходимо сделать при ушибе.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - промыть чистой водой, обработать перекисью водорода, смазать йодом и наложить повязку

**В** - наложить холодный компресс на 20-30 минут, сделать тугую повязку и придать возвышенное положение поврежденной части тела

**С** - промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь

**Д** - обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать с помощью линейки, планки, рейки

**Е** - обработать перекисью водорода, смазать йодом, наложить стерильную повязку

Правильный ответ: В

#### **Задание 04**

**Укажите процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - физическая подготовка

**В** - физическая подготовленность

**С** - физическое развитие

**Д** - физическая форма

**Е** - физическая культура

Правильный ответ: С

#### **Задание 05**

**Укажите норматив, который использует учитель физической культуры для определения ловкости школьников.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - подтягивание на перекладине

**В** - челночный бег 3х10 метров

**С** - наклон вперед из положения сидя на полу

**Д** - бег на 100 метров

**Е** - бег на 1000 метров

Правильный ответ: В

### **Задание 06**

**Укажите продукт, содержащий наибольшее количества белка.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - сливочное масло

**В** - виноград

**С** - куриное мясо

**Д** - овсяная каша

**Е** - шоколад

Правильный ответ: С

### **Задание 07**

**Укажите, сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - 4

**В** - 6

**С** - 8

**Д** - 10

**Е** - 11

Правильный ответ: В

### **Задание 08**

**Укажите верный вариант ответа.**

Фосберифлоп – это один из способов прыжков...

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - в длину

**В** - в высоту

С - в глубину

Д - в сторону

Е - в воду

Правильный ответ: В

### **Задание 09**

**Укажите, для какого вида передвижения на лыжах характерна следующая техника:**

«давить пятками ног на лыжи и, одновременно прижимая колени друг к другу, сблизить передние концы лыж, а задние развести. Поставить лыжи на внутренние ребра, руки приблизить к бедрам и слегка развести палки, оставляя их сзади».

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

А - подъем «елочкой»

В - скользящий ход

С - спуск в высокой стойке

Д - торможение плугом

Е - одновременный двухшажный ход

Правильный ответ: Д

### **Задание 10**

**Укажите, что относится к объективным показателям здоровья.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

А - аппетит

В - самочувствие

С - настроение

Д - ЧСС (частота сердечных сокращений)

Е - внешний вид

Правильный ответ: Д

### **Задание 11**

**Укажите, чему способствуют солнечные ванны.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

- А** - профилактике простудных заболеваний
- В** - повышению образования в коже витамина D
- С** - повышению тонуса сосудов
- Д** - укреплению нервной системы
- Е** - улучшению самочувствия

Правильный ответ: В

### **Задание 12**

**Укажите упражнение, которое лучше всего развивает быстроту.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

- А** - бег на 60 м
- В** - мост
- С** - бег на 2000 м
- Д** - челночный бег
- Е** - подтягивание

Правильный ответ: А

### **Задание 13**

**Укажите обязательный тест, который сдают только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

- А** - прыжок в длину с разбега
- В** - подтягивание из виса на высокой перекладине
- С** - бег на 30 м
- Д** - метание мяча весом 150 г

Е - бег на 500 м

Правильный ответ: В

#### **Задание 14**

**Завершите высказывание и введите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа.**

Танцевальный шаг, являющийся подводящим упражнением к шагу галопа, называется \_\_\_\_\_.

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*

Правильный ответ: Приставным

#### **Задание 15**

**Завершите высказывание и введите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа.**

Стиль плавания, при котором спортсмен плавает на спине, попеременно работая руками и ногами, называется \_\_\_\_\_.

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*

Правильный ответ: Кроль на спине

#### **Задание 16**

**Укажите соответствие между спортсменом и видом спорта.**

*Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.*

1. Спортивная гимнастика
2. Хоккей
3. Футбол
4. Легкая атлетика

**А** - Светлана Хоркина

**В** - Павел Дацюк

**С** - Александр Кержаков

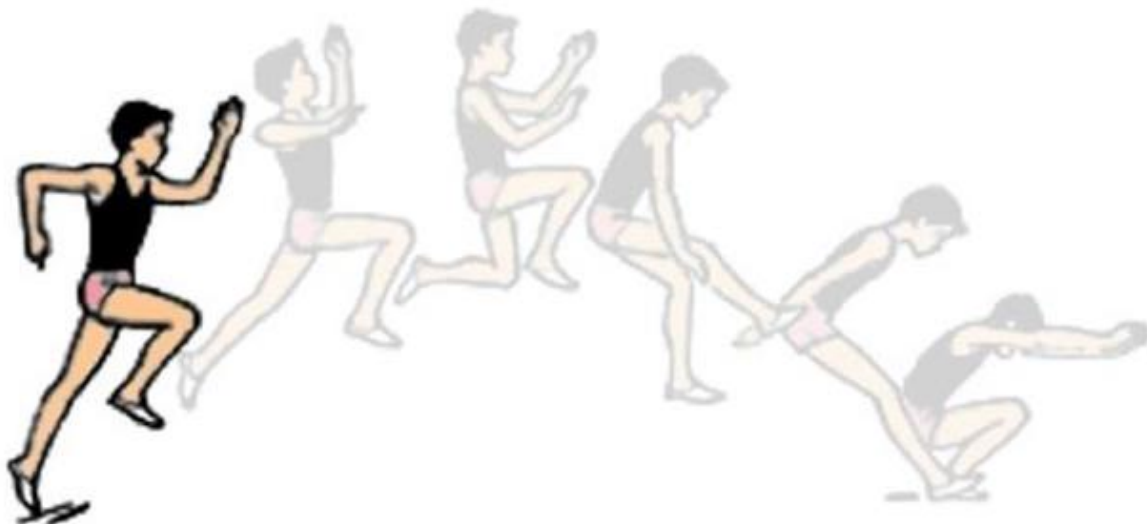
**Д** - Юрий Борзаковский

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 Д-4

### Задание 17

Введите в поле для ответа название фазы прыжка, изображенного на рисунке.

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*



Правильный ответ: отталкивание

### Вариант 2

#### Задание 01

Укажите, как называлось пятиборье на древних олимпийских играх, куда входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба...

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

А - пентатлон

В - биатлон

С - триатлон

Д - квадратлон

Е - олимпиион

Правильный ответ: А

## **Задание 02**

**Укажите, в каком городе проходили Олимпийские игры 2014 года.**  
*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - Москва

**B** - Сочи

**C** - Санкт-Петербург

**D** - Волгоград

**E** - Екатеринбург

Правильный ответ: B

## **Задание 03**

**Укажите вид травмы, при которой нужно накладывать холодный компресс на место травмы.**  
*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - ссадина

**B** - ушиб

**C** - растяжение

**D** - перелом

**E** - вывих

Правильный ответ: B

## **Задание 04**

**Укажите смысл занятий физической культурой для школьников.**  
*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A** - укрепление здоровья и совершенствование физических качеств

**B** - времяпровождение

**C** - в обучении двигательным действиям

**D** - улучшение настроения



Е - повышение стрессоустойчивости

Правильный ответ: А

#### **Задание 05**

**Укажите норматив, который использует учитель физической культуры для определения ловкости школьников.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

А - бег на лыжах 3 км

В - челночный бег 3х10 метров

С - наклон вперед из положения сидя на полу

Д - бег на 100 метров

Е - прыжок в длину с места

Правильный ответ: В

#### **Задание 06**

**Укажите основные источники энергии для организма.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

А - белки и витамины

В - углеводы и жиры

С - углеводы и минеральные вещества

Д - белки и жиры

Е - витамины и жиры

Правильный ответ: В

#### **Задание 07**

**Укажите, сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в баскетбол.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A - 4**

**B - 5**

**C - 8**

**D - 6**

**E - 11**

Правильный ответ: B

### **Задание 08**

**Укажите верный вариант ответа.**

Фосберифлоп – это один из способов прыжков...

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A - в длину**

**B - в высоту**

**C - в глубину**

**D - в сторону**

**E - в воду**

Правильный ответ: B

### **Задание 09**

**Укажите, что преимущественно позволяют развить занятия лыжным спортом.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**A - быстроту**

**B - гибкость**

**C - ловкость**

**D - выносливость**

**E - скоростно-силовые качества**

Правильный ответ: D

### **Задание 10**

**Укажите определение гиподинамии.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - пониженная двигательная активность человека

**В** - повышенная двигательная активность человека

**С** - нехватка витаминов в организме

**Д** - чрезмерное питание

**Е** - однообразная двигательная активность

Правильный ответ: А

### **Задание 11**

**Укажите верный ответ.**

Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха, воды – это...

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - закаливание

**В** - оздоровление

**С** - восстановление

**Д** - реабилитация

**Е** - улучшение самочувствия

Правильный ответ: А

### **Задание 12**

**Укажите упражнение, которое лучше всего развивает гибкость мышц спины и позвоночника.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - бег на 60 м

**В** - мост

**С** - бег на 1000 м

**Д** - челночный бег 3х10 м

**Е** - подтягивание на перекладине

Правильный ответ: В

### **Задание 13**

**Укажите обязательный тест, который сдают только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО.**

*Правильный ответ оценивается в 1 балл.*

**А** - прыжок в длину с места

**В** - подтягивание из виса на высокой перекладине

**С** - бег на 60 м

**Д** - метание мяча весом 150 г

**Е** - бег на 1000 м

Правильный ответ: В

### **Задание 14**

**Введите в поле для ответа название акробатического упражнения, которое выполняется следующим образом: из стойки ноги врозь, руки вверху наклонить голову назад и, подавая таз вперед, наклониться назад и поставить ладони на пол.**

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*

Правильный ответ: мост

### **Задание 15**

**Завершите высказывание и введите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа.**

Стиль плавания, при котором спортсмен плывет на груди, попеременно работая руками и ногами, называется \_\_\_\_\_.

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*

Правильный ответ: кроль / кролем / кроль на груди

### Задание 16

**Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.**

*Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.*

1. Спортивная гимнастика
2. Хоккей
3. Футбол
4. Фигурное катание

**А** - Светлана Хоркина

**В** - Александр Овечкин

**С** - Александр Кержаков

**Д** - Евгений Плющенко

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 Д-4

### Задание 17

**Введите в поле для ответа название фазы прыжка в длину с разбега, изображенного на рисунке.**

*Правильный ответ оценивается в 2 балла.*



Правильный ответ: разбег