**Олимпиадные задания для 5 – 6 кл. (теоретический тур). Октябрь 2019 г.**

**1.** Первой ступенью закаливания является закаливание ….. а – водой, б – солнцем, в – воздухом, г – холодом.

**2.** Вероятность травм на уроках, секциях снижается, если учащиеся **…..** а – переоценивают свои возможности, б – следуют указаниям учителя, в – владеют навыками выполнения упражнений, г – не умеют владеть своими эмоциями.

**3.** Тренеров в Древней Греции называли … а – гимнастами; б – олимпиониками; в – мастерами; в – палестриками.

**4.** Главным для сохранения здоровья является.. а – режим сна; б – режим питания; в – спортивный режим; г – двигательный режим.

**5.** Как часто проводят Олимпийские игры ? а – каждый год, б – один раз в 3 года, в – 1 раз в четыре года.

**6.** Длина стандартной беговой дорожки на стадионе равна… а – 250 м; б – 398 м; в – 401 м; г – 400 м.

**7.** Какой мяч тяжелее **?** а – футбол, б – баскетбол, в – волейбол, г – гандбол **.**

**8.** Кто стал чемпионом мира в 2018 г. по футболу ? а – Англия ; б – Франция ; в – Хорватия; г – Россия.

**9.** Прибор для измерения скорости в спорте ? написать ……………………………..

**10 . В** какой стране в 2018 г. проходил чемпионат мира по футболу ? а – Украине; б – России ; в – Польше ;

**11 .** Расставить последовательность фазы прыжка в в**ысоту (цифрой) :** ( ) полёт, ( ) отталкивание, ( ) разбег, ( ) приземление.

**12**. Приёмы закаливания **(что здесь лишнее).** а – солнечные ванны, б – горячие ванны, в – воздушные ванны, г – водные процедуры.

**13.** Ведение мяча выполняется …. а – одной рукой; б – одновременно двумя; в – поочерёдно двумя руками.

**14.** Определите, какое оборудование и инвентарь относятся к гимнастике (неск-ко вариантов) а – перекладина (турник); б – клюшка ; в – гантели ; г – рулетка ; д – подкидной мостик, е – гимнастич. маты.

**15.** Спортивный переходящий приз …. а – медаль; б – кубок; в – грамота. **16**. Что стремится установить спортсмен ? а – планку для прыжков ; б – весло для гребли; в – рекорд ; г – мяч для удара. **17.** Выбор способа подъёма в гору зависит от…. а - длины лыж ; б – крутизны склона ; в – длины палок. **18**. При каких ситуациях не засчитывается прыжок в длину ? а – заступ; б – падение вперёд при приземлении; в – толчок 2 ногами ; г – касание руками сзади. **19.** Где зародились Олимпийские игры ? а – Греция; б – Канада ; в – Италия; г – Франция. **20**. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, которые они развивают. Кросс ловкость наклоны сила кувырки быстрота отжимания выносливость бег 60 м. гибкость **ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !!!!!**

**Олимпиадные задания 7 – 8 кл. (теоретический тур). Октябрь 2019 г.**

1. Для каких видов спорта нужен лёд ? (отметить). а – хоккей, б – сноуборд, в – биатлон, в – фигурное катание, г – кёрлинг, д – скелетон, е – горные лыжи, ё – бег на коньках;

2. Для чего в боксе нужны перчатки ? (дописать)……………………………………………… 3. Название какого вида спорта с английского переводится как снежная доска…………….. 4. В каких видах спорта используется бревно ? ………………………………………………. 5. Какой вид спорта называют королевой спорта ? а – гимнастика, б – футбол , в – волейбол, г – лёгкая атлетика. 6. В какой игре дамы больше следят за фигурами ?.................................................................... 7. Право проведения Олимпийских игр предоставляется : а) городу, б) деревне, в) региону, г) стране. 8. Родина футбола : а – Аргентина, б – Уругвай, в – Франция, г – Бразилия, д – Англия. 9. Какие виды спорта являются спортивными играми. а – футбол, л.атлетика; б – лыжные гонки, самбо, весёлые старты: в – футбол, ручной мяч, мотобол, баскетбол, д – волейбол, бадминтон, биатлон: е – хоккей, бобслей, лапта, гродки. 10. Сколько человек могут одновременно играть на площадке в волейбол ? а – 10, б – 12, в – 8, г – 14. 11. Укажите какой инвентарь и оборудование относится к гимнастике. а – брусья, б – «козёл», в - рулетка, г – гантели, д – перекладина, е – бревно, ё – мостик, и – штанга. 12. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является : а) повторный, б) непрерывный, в) круговой, г) интервальный. 13. Выход запасного игрока на площадку вместо основного игрока обозначается как ……………….. 14. Какого цвета полотнище олимпийского флага ?.......................................................... 15. Основной формой подготовки спортсмена является …………………………… 16. Группа лиц, участвующих в соревнованиях, объединённых принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как ………………….. 17. Расставить фазы прыжка цифрами последовательно : ( ) приземление, ( ) полёт, ( ) отталкивание, ( ) разбег. 18. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений… 1. Закрепление 2. Ознакомление 3. Разучивание 4. Совершенствование. а) 1 2 3 4 б) 2 3 1 4 в) 2 3 4 1 г) 4 3 2 1 19. Кто стал чемпионом мира по футболу в России в 2018 г.? ………………… 20 Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями, которые они развивают.

|  |  |
| --- | --- |
| **физические качества** | **упражнения** |
| 1. сила | А. наклоны |
| 1. быстрота | Б. сгибание и разгибание рук в упоре |
| 1. выносливость | В. бег 60 м. |
| 1. ловкость | Г. кувырки |
| 1. гибкость | Д. кросс |

21. До какой стадии дошла сб. России на чемпионате мира по футболу в 2018 г. а – полуфинал, б – финал, в – 1/4 финала, г – 1/8 финала. 22. Напишите, что такое ЧСС ?...................................................................................................... 23. Основой методики воспитания физ. качеств является … а – возрастная адекватность нагрузки, б – обучение двигательным действиям: в – выполнение физ. упражнений; г – постепенное повышение силы воздействия. **ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !!!!!!!**

**Олимпиадные задания 9 – 11 кл. (теоретический тур**). **Октябрь 2019 г.** 1. Назовите раздел программы по физкультуре , где наиболее успешно развивается сила …. а – лёгкая атлетика, б – лыжная подготовка, в – спортивные игры, г – гимнастика. **2**. Назовите вид спорта, где быстрота развивается наиболее успешно … а – волейбол, б – футбол, в – гимнастика, г – лёгкая атлетика, д – баскетбол. 3. Назовите раздел программы по физической культуре, лучше развивается гибкость…. а – спортивные игры, б – лыжная подготовка, в – гимнастика, г – лёгкая атлетика. 4. Чем характеризуется физическая нагрузка ? а – количеством повторных движений, б – величиной воздействия упр – й на организм, в – самочувствием человека. 5. Что означает сплетение пяти олимпийских колец : …. а – виды спорта б – страны в – континенты г – мифологические символы 6. Какие виды спорта являются спортивными играми ? а – футбол, лёгкая атлетика , мотобол б – футбол, гандбол, баскетбол, волейбол в – лыжные гонки, водное поло, гимнастика г – баскетбол, волейбол, самбо 7. Для определения координации используют тест : а – бег 30 м, б – шестиминутный бег, в – челночный бег. 8. Временное снижение работоспособности принято называть…. а – усталость, б – утомление, в – восстановление, г – переутомление.

9. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в ответ. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как …………. 10. Перечислите в ответе правильную последовательность элемента прыжка в длину с разбега : , , , . 11**.** Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во времяа –метаний, б – прыжков в высоту, в - челночного бега, г – подвижных и спортивных игр 12. Способность организма длительно выполнять работу без снижения работоспособности называется …………………………. 13. Способность организма выполнять упражнения с большой (максимальной) амплитудой называется……………………….. 14. Основным методом развития гибкости является : а – повторный метод, б – метод максимальных усилий, в – метод статических усилий, г – метод переменно – непрерывного упражнения. 15. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития ученика используются…… а – подготовительные упражнения, б – расчленённо – конструктивные упражнения, в – подводящие упражнения, г – метод стандартно – переменного упражнения. 16. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановление работоспособности до исходного уровня к началу очередного упражнения называется ..... а – жесткий, б – суперкомпенсаторный, в – экстремальный, г – ординарный. 17. Старт в соревнованиях, где спортсмены уходят друг за другом на дистанцию через определённое время называется ………………………………… 18. Место проведения ХХIХ Всемирной зимней Универсиады в 2019 г. страна, город ………………………………………………. 19. Отметить (стрелкой) соответствие между спортсменами и видом спорта : Алина Кабаева - биатлон Елена Исинбаева - худ. гимнастика Игорь Акинфеев - лёгкая атлетика Антон Шипулин футбол 20. Прибор определяющий силу кисти, называется……………………….. 21. Перечислите основные способы прыжка в длину с разбега ( 3) : …………………………………………………………………………………………………….. 22. Уровень развития каких физических качеств оценивается нормативами комплекса ГТО

|  |  |
| --- | --- |
| Вид норматива ГТО | Способности |
| 1. Прыжки в длину с места | А. уровень развития выносливости |
| 2. Бег 60 или 100 м. | Б. уровень развития силы |
| 3. Подтягивание в висе | В. уровень развития скоростно - силовых |
| 4. Бег 2 км. | Г. уровень развития гибкости |
| 5. Наклон вниз из положения стоя с прям.  ногами. | Д. уровень развития скоростных качеств |

23. Длина беговой дорожки на стадионе стандартных размеров равна ….. а – 398 м, б – 399 м, в – 400 м, г – 401 м. 24. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической ? а – 100 м, б – 200 м, в – 500 м. 25 – В подростковый периоде силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению (вписать) ……………

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !!!!!!**

**ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ 5 – 6 класс.**

1 – в 2 – б 3 – б 4 – г 5 – в 6 – г 7 – б 8 – б 9 – секундомер 10 – б 11 – (3) полёт, 2(отталкивание), 1 (разбег), 4(приземление). 12 – б 13 – а 14 – а, в, д 15 – б 16 - в 17 – б 18 – а 19 – а 20 - кросс - выносливость наклоны - гибкость кувырки - гибкость отжимание - сила бег 60 м. - быстрота

Приложение 1. В вопросах, где вариантов ответа несколько за правильный ответ учащийся получает - 0, 25 б. Практический тур обязателен, ШМО выбирает в категории 5 - 6 кл., 7 – 8 кл., 9 – 11кл., 1 (один ) тест по выбору для более объективного определения победителей и призёров школьного этапа Всероссийской олимпиады.

**ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ 7 – 8 класс.** 1 – а, в, г, д, ё. 2 – чтобы не разбить кисти рук. 3 – сноуборд 4 – гимнастика, лёгкая атлетика 5 – г 6 – шахматы 7 – а 8 – д 9 – в 10 – б 11 – а, б, г, е, ё 12 – б 13 – замена 14 – белый 15 – тренировка 16 – команда 17 – 4 3 2 1 18 – б 19 - Франция 20 – 1 - Б, 2 - В, 3 - Д, 4 - Г, 5 - А 21 - В 22 – частота сердечных сокращений 23 - Г

**ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ 9 – 11 класс**. 1- г 2 – г 3 – в 4 – б 5 – в 6 – б 7 – в 8 – б 9 – вис 10 – разбег, отталкивание, полёт, приземление 11 – г 12 – выносливость 13 – гибкость 14 – б 15 – а 16 – а 17 – раздельным 18 – Россия, Красноярск 19 – А.Кабаева- х. гимнастика; Е.Исинбаева – лёг. атлетика ; Игорь Акинфеев – футбол; Антон Шипулин - биатлон 20 – динамометр 21 - «согнув ноги», «ножницы» , «прогнувшись» 22 – 1 – В, 2 – Д, 3 – Б, 4 – А, 5 – Г 23 - в 24 - в 25 - роста