

5-6 класс

Вариант 1

Задание 01

Как называлась дистанция для бега во время древних олимпийских игр?

А - пентатлон

В - агон

С - стадий

Д - панкратион

Правильный ответ - С

Задание 02

Укажите один из главных ритуалов на церемонии открытия олимпийских игр:

А - построение

В - зажжение олимпийского огня

С - пение

Д - чтение

Правильный ответ - В

Задание 03

При какой травме необходимо положить на данное место холодный компресс и тугую повязку?

А - растяжении

В - ушибе

С - ссадине

Д - переломе

Правильный ответ - А

Задание 04

Что такое процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни?

А - физическая подготовка

В - физический навык

С - физическое развитие

Д - физическая форма

Правильный ответ - С

Задание 05

Какие упражнения способствуют развитию быстроты движения?

А - наклоны туловища в стороны

В - бег на месте с энергичными движениями рук и ног

С - кросс по пересеченной местности до 3-5 км

Д - подтягивание на перекладине

Правильный ответ - В

Задание 06

Какой признак характеризует правильную осанку?

А - голова запрокинута назад

В - симметричные правые и левые стороны тела

С - запавшая грудная клетка

Д - отсутствие плоскостопия

Правильный ответ - В

Задание 07

В каком виде спортивных игр продолжительность партии до 25 очков?

А - в баскетболе

В - в футболе

С - в волейболе

Д - в гандболе

Правильный ответ - С

Задание 08

В какой стране в конце XIX века волейбол появился как спортивная игра?

А - в США

В - в Канаде

С - в Японии

Д - в Германии

Правильный ответ - А

Задание 09

Для какого вида перемещения на лыжах характерна техника – выполнение толчка сначала одной, а затем другой палкой?

А - классический ход

В - скользящий ход

С - одновременный ход

Д - попеременный ход

Правильный ответ - Д

Задание 10

Что необходимо делать для профилактики избыточного веса?

А - заниматься физическими упражнениями по воскресеньям

В - один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)

С - регулярно заниматься физическими упражнениями

D - утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением

Правильный ответ - С

Задание 11

Укажите определение слова «закаливание»:

A - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

B - посещение бани, сауны

C - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

D - укрепление здоровья

Правильный ответ - С

Задание 12

В каком виде спорта лучше всего развивается гибкость?

A - легкой атлетике

B - гимнастике

C - плавании

D - баскетболе

Правильный ответ - B

Задание 13

Какое испытание относится к обязательным при выполнении норм ГТО для детей 11-12 лет?

A - челночный бег

B - бег на лыжах 2 км

C - плавание на 50 м

D - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Правильный ответ - D

Задание 14

Как называется женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами (мяч, обруч, скакалка, булава, лента)?

Правильный ответ - художественная гимнастика

Задание 15

Как называется способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями рук и ног?

Правильный ответ - кроль

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

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

А - Алина Кабаева

В - Павел Дацюк

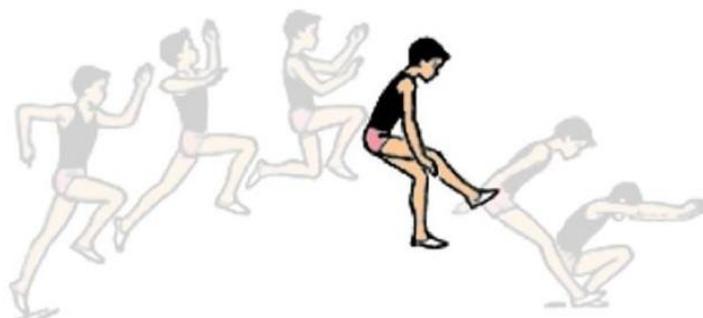
С - Андрей Аршавин

Д - Елена Исинбаева

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4

Задание 17

Какая фаза прыжка изображена на рисунке?



Правильный ответ - полёт

Вариант 2

Задание 01

Как называлось пятиборье на древних олимпийских играх, куда входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба?

A - пентатлон

B - биатлон

C - триатлон

D - квадратлон

Правильный ответ - A

Задание 02

Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих пять:

A - видов спорта

B - великих спортсменов

C - стран

D - континентов

Правильный ответ - D

Задание 03

Что необходимо сделать при ушибе?

A - промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь

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

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

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

Правильный ответ - B

Задание 04

Какой смысл носят занятия физической культурой для школьников?

А - укрепление здоровья и совершенствование физических качеств

В - времяпровождение

С - достижение наивысших результатов

Д - улучшение настроения

Правильный ответ - А

Задание 05

Какой норматив использует учитель физической культуры для определения гибкости школьников?

А - подтягивание на перекладине

В - бег 30 метров

С - наклон вперед из положения сидя на полу

Д - бег на 100 метров

Правильный ответ - С

Задание 06

Какой продукт содержит наибольшее количества белка?

А - сливочное масло

В - куриное мясо

С - виноград

Д - овсяная каша

Правильный ответ - В

Задание 07

Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

А - головой

В - ногой

С - рукой

Д - туловищем

Правильный ответ - С

Задание 08

В какой стране появился баскетбол как спортивная игра?

А - в США

В - Канаде

С - Японии

Д - Германии

Правильный ответ - А

Задание 09

Одновременный бесшажный ход применяется:

А - при спуске с крутых склонов

В - при подъеме

С - при движении на равнине

Д - при изменении направления

Правильный ответ - С

Задание 10

Гиподинамия – это...

А - пониженная двигательная активность человека

В - повышенная двигательная активность человека

С - нехватка витаминов в организме

Д - чрезмерное питание

Правильный ответ - А

Задание 11

В каком возрасте можно приступить к закаливанию?

А - с 5 лет

В - только с 25 лет

С - в любом возрасте

Д - закаливание вредно для здоровья

Правильный ответ - С

Задание 12

Какое упражнение лучше всего развивает быстроту?

А - планка

В - бег на короткие дистанции

С - ведение мяча в движении

Д - челночный бег

Правильный ответ - В

Задание 13

Какой обязательный тест выполняют только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО?

А - прыжок в длину с разбега

В - бег на 30 м

С - подтягивание из виса на высокой перекладине

Д - метание мяча весом 150 г

Правильный ответ - С

Задание 14

Как называется положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата?

Правильный ответ - вис

Задание 15

Как называется стиль плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды?

Правильный ответ - брасс

Задание 16

Укажите соответствие между спортсменом и видом спорта:

1. Футбол
2. Фигурное катание
3. Хоккей
4. Легкая атлетика

A - Игорь Акинфеев

B - Евгений Плющенко

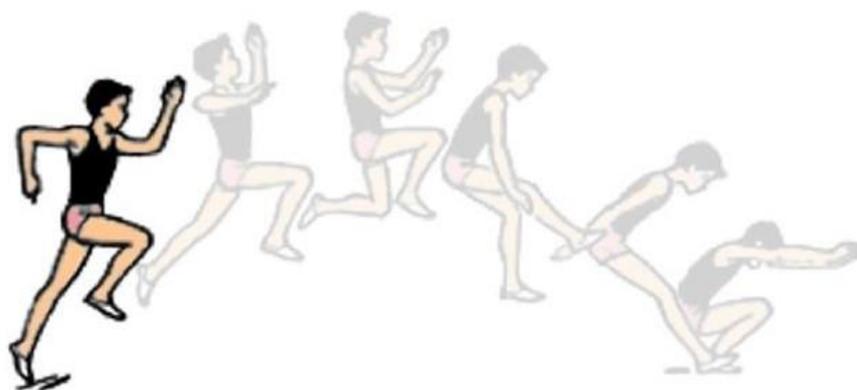
C - Александр Овечкин

D - Елена Исинбаева

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 17

Какая фаза прыжка изображена на рисунке?



Правильный ответ - отталкивание

Вариант 3

Задание 01

Кто является инициатором возрождения Олимпийских?

А - Наполеон Бонапарт

В - Жан-Жак Руссо

С - Пьер де Кубертен

Д - Томас Бах

Правильный ответ - С

Задание 02

В каком городе проходили Олимпийские игры 2014 года?

А - Москва

В - Сочи

С - Санкт-Петербург

Д - Волгоград

Правильный ответ - В

Задание 03

На какое время накладывается жгут при кровотечениях?

А - не более чем на 30 минут

В - не более чем на 1 час

С - минимум на 2 часа

Д - не более чем на 1,5- 2 часа

Правильный ответ - Д

Задание 04

Сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость – это...

А - внешние проявления здоровья

В - качества личности

С - двигательные способности

Д - врожденные качества

Правильный ответ - С

Задание 05

Какие упражнения влияют на развитие силы?

А - наклоны туловища в стороны

В - лазанье по канату

С - кросс по пересеченной местности до 3-5 км

Д - рывки со сменой рук

Правильный ответ - В

Задание 06

В норме частота сердечных сокращений у мальчиков 11-12 лет составляет...

А - 70-75 уд/мин

В - 60 – 65 уд/мин

С - 65-70 уд/мин

Д - 80-85 уд/мин

Правильный ответ - А

Задание 07

Из какого количества человек состоит команда в баскетболе?

А - 10 человек

В - 12 человек

С - 14 человек

Д - 16 человек

Правильный ответ - В

Задание 08

В какой стране в конце XIX века появился гандбол как спортивная игра?

А - в США

В - в Дании

С - в Японии

Д - в Германии

Правильный ответ - В

Задание 09

Что позволяют развивать занятия лыжным спортом?

А - быстроту

В - гибкость

С - ловкость

Д - выносливость

Правильный ответ - D

Задание 10

Что такое режим дня?

А - выполнение определённых действий в одно и то же время

В - правильно распределение времени на основные жизненные потребности человека

С - устоявшийся распорядок жизни

Д - соотношение времени сна и бодрствования

Правильный ответ - В

Задание 11

Что такое комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха, воды?

А - закаливание

В - оздоровление

С - восстановление

Д - реабилитация

Правильный ответ - А

Задание 12

Как называется способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?

А - силовой выносливостью

В - скоростно-силовыми способностями

С - силой

Д - общей выносливостью

Правильный ответ - С

Задание 13

За какое время нужно пробежать дистанцию 30 м мальчику в возрасте 11-12 лет, чтобы получить золотой знак отличия ВФСК ГТО?

А - 5,7 с

В - 5,5 с

С - 5,1 с

Д - 4,9 с

Правильный ответ - С

Задание 14

Какое акробатическое упражнение 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 - мост

Задание 15

Какой способ плавания является хорошим средством для улучшения осанки и исправления искривления позвоночника?

Правильный ответ - брасс

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

1. Лыжные гонки
2. Биатлон
3. Плавание
4. Фигурное катание

А - Александр Большунов

В - Антон Шипулин

С - Александр Попов

Д - Евгений Плющенко

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

Задание 17

Какая фаза прыжка в длину показана на рисунке?



Правильный ответ - разбег

Задание 01

Почему прекратилось проведение древних Олимпийских игр?

- А** - по социальным причинам
- В** - по геополитическим причинам
- С** - по религиозным причинам
- Д** - по экономическим причинам

Правильный ответ - С

Задание 02

Что означает олимпийский девиз «Citius! Altius! Fortius!» в переводе с латыни?

- А** - «Пришел, увидел, победил»
- В** - «Быстрее!» Выше!» Сильнее!»
- С** - «Главное – не победа, а участие»
- Д** - «Пусть победит сильнейший!»

Правильный ответ - В

Задание 03

Что необходимо сделать при вывихе конечности?

- А** - наложить холодный компресс на 20-30 минут
- В** - наложить тугую повязку и ограничить движения
- С** - вправить вывих
- Д** - обеспечить покой и неподвижность поврежденной конечности

Правильный ответ - D

Задание 04

Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан, посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях, что это?

А - массовый спорт

В - профессиональный спорт

С - любительский спорт

Д - спорт высших достижений

Правильный ответ - А

Задание 05

Какие упражнения влияют на развитие выносливости?

А - наклоны туловища в стороны

В - лазанье по канату

С - бег на средние и длинные дистанции

Д - рывки со сменой рук

Правильный ответ - С

Задание 06

Какая суточная потребность в воде взрослого человека?

А - до 1 л

В - 1,5-2 л

С - 2-2,5 л

Д - более 3 л

Правильный ответ - В

Задание 07

Какой размер волейбольной площадки?

А - 18x9 м

В - 28x15 м

С - 40x20 м

Д - 60x30 м

Правильный ответ - А

Задание 08

Какая страна считается Родиной футбола?

А - США

В - Россия

С - Англия

Д - Германия

Правильный ответ - С

Задание 09

На каком расстоянии до финиша лыжню можно не уступать?

А - 1 км

В - 500 м

С - 100 м

Д - 50 м

Правильный ответ - С

Задание 10

Комплекс физических упражнений, облегчающих переход ото сна к бодрствованию, что это?

А - йога

В - зарядка

С - разминка

Д - кросс-фит

Правильный ответ - В

Задание 11

Какая должна быть начальная температура при обливании водой?

A - +20°

B - + 25°

C - +30°

D - + 35°

Правильный ответ - D

Задание 12

Каким прибором можно измерить силу кистей рук?

A - динамометрии

B - спирометрии

C - антропометрии

D - хронометрии

Правильный ответ - A

Задание 13

За какое время нужно пробежать дистанцию 1500 м мальчику в возрасте 11-12 лет, чтобы получить золотой знак ВФСК ГТО?

A - 8 мин. 5 с

B - 8 мин. 20 с

C - 6 мин. 50 с

D - 5 мин. 55 с

Правильный ответ - C

Задание 14

Как называется первая фаза опорного прыжка?

Правильный ответ - разбег

Задание 15

Какой способ плавания напоминает плавание лягушкой?

Правильный ответ - брасс

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

1. теннис
2. фигурное катание
3. футбол
4. хоккей

А - Марат Сафин

В - Евгения Медведева

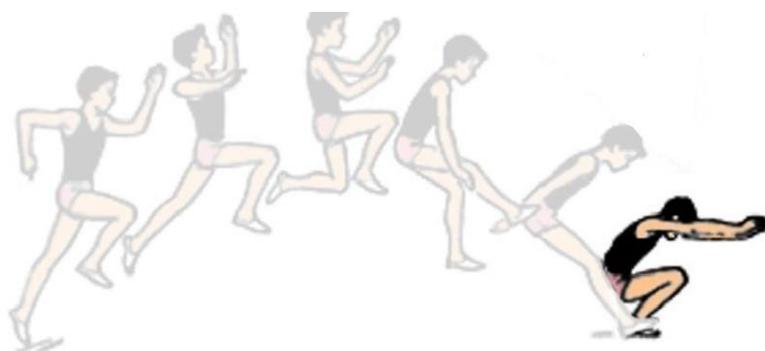
С - Александр Кержаков

Д - Евгений Малкин

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

Задание 17

Какая фаза прыжка изображена на рисунке?



Правильный ответ - приземление