**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре -2015.**

**Школьный этап.**

**5 класс. Продолжительность – 20 мин.**

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками;

б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;

г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

1. Подъем «полуелочкой» выполняется

а) ступающим шагом прямо на склон;

б) ступающим шагом наискось склона;

в) скользящим шагом прямо на склон

г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

г) 1500 и 2000 метров

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе: а) «ножницы»;

б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

1. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

1. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше,быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

11. Количество замен в футболе:

а) одна;

б) четыре;

в) три;

г) две.

12. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

13.Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

15. Игра «Волейбол» появилась в:

а) 1905 году;

б) 1870 году;

в) 1915 году;

г) 1895 году.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Возможное количество баллов | Набранное количество баллов | Роспись членов жюри |
| итог | 15 баллов |  |  |