

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2025-2026 учебный год
5 КЛАСС

ОТВЕТЫ

Максимальное количество баллов – 100 баллов

ЧАСТЬ I

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов (задания 1-10).

За правильный ответ 4 балла.

1. Какое расстояние в легкой атлетике преодолевают марафонцы на Олимпиаде?

- А) 10 км Б) 21 км В) 42 км 195 м Г) 50 км

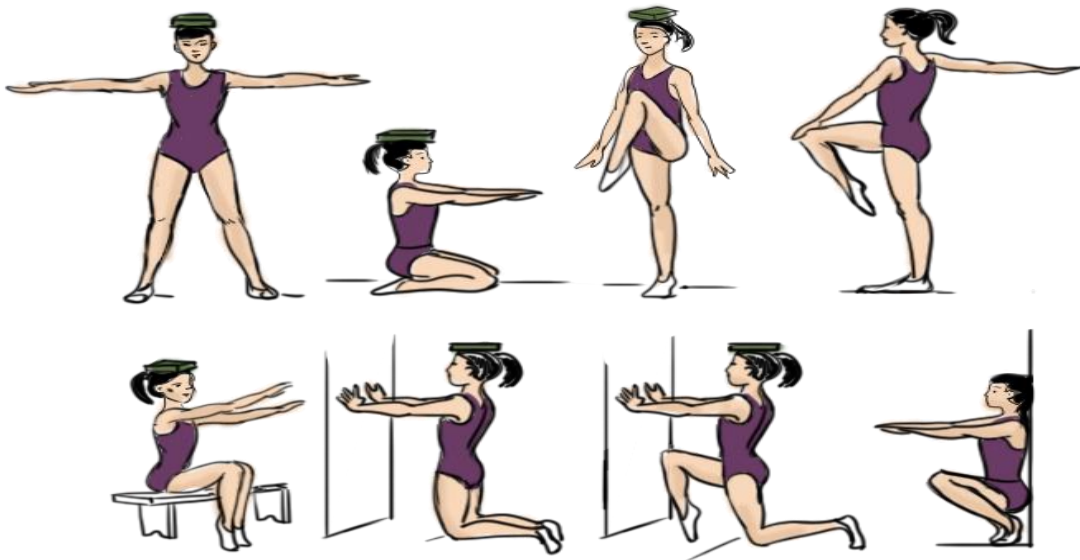
2. Какой принцип лежит в основе циклических видов спорта?

- А) Повторение однотипных действий
Б) Постоянное изменение направления движения
В) Использование большого разнообразия снарядов
Г) Соревнования проводятся на открытом воздухе

3. Ведущим компонентом здорового образа жизни современного человека является...

- А) Гигиена В) Прием витаминов
Б) Закаливание Г) Достаточная двигательная активность

4. Все общеразвивающие упражнения с предметом на голове (см. рисунок) применяются для...



- А) Формирования правильной осанки
Б) Развития гибкости
В) Развития вестибулярного аппарата
Г) Развития силы

5. Герайи - это?

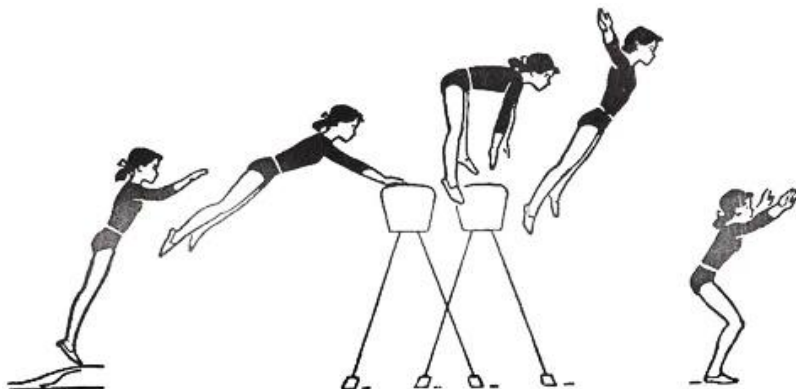
- А) Витамин роста
Б) Участники соревнований- герои
В) Цветок для вручения победителю Олимпиады в Древней Греции
Г) Женские спортивные соревнования в Древней Греции

6. Назовите акробатический элемент



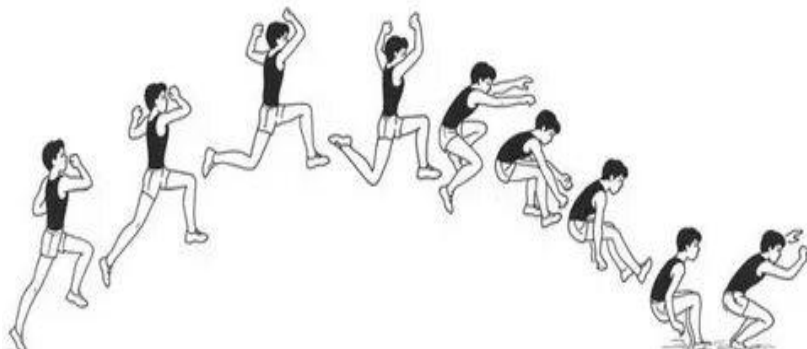
- А) Перекат назад
- Б) Из упора присев кувырок назад в упор присев
- В) Самостраховка назад
- Г) Сальто назад

7. Назовите гимнастический элемент



- А) Опорный прыжок ноги врозь
- Б) Прыжок ноги врозь
- В) Прыжок с разбега
- Г) Женский прыжок

8. Назовите способ прыжка в длину с разбега в легкой атлетике (см. рисунок).



- А) Способ перешагивания
- Б) Способ прогнувшись
- В) Способ согнув ноги
- Г) Способ согнувшись

9. Назовите способ приема мяча в волейболе (см. картинку)



- А) Двумя руками снизу
- Б) Двумя предплечьями
- В) Двумя кистями
- Г) Подача двумя руками

10. От чего зависит успех командных спортивных соревнований в большей степени?

- А) От индивидуальной подготовки каждого игрока
- Б) От умения играть одному против всех соперников
- В) От способности игроков взаимодействовать друг с другом
- Г) Главное — красивая форма команды

Ответы на часть I (за правильный ответ 4 балла):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Г	А	Г	Б	А	В	А	В

ЧАСТЬ II

За правильный ответ 6 баллов.

11. Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и их содержанием. Ответ запишите в бланк ответов.

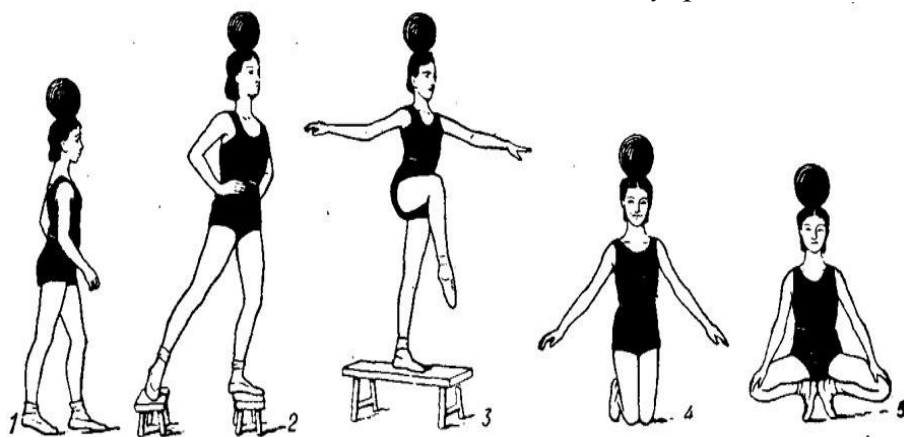
Компонент здорового образа жизни	Содержание
1) Правильное питание	А) Регулярные занятия спортом или активностью, ежедневные прогулки
2) Режим дня	Б) Сон продолжительностью около 8 часов в сутки
3) Регулярные занятия физическими упражнениями и прогулки	В) Установленный распорядок дня и отдыха
4) Полноценный сон	Г) Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами

Ответы:

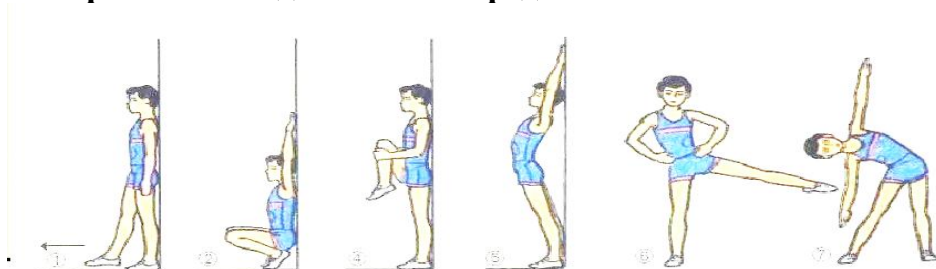
1	2	3	4
Г	В	А	Б

12. Все упражнения на картинках 1-2-3- направлены на формирование правильной осанки. Установите соответствие между комплексом упражнений на картинке и его направленностью. Ответ запишите в бланк ответов.

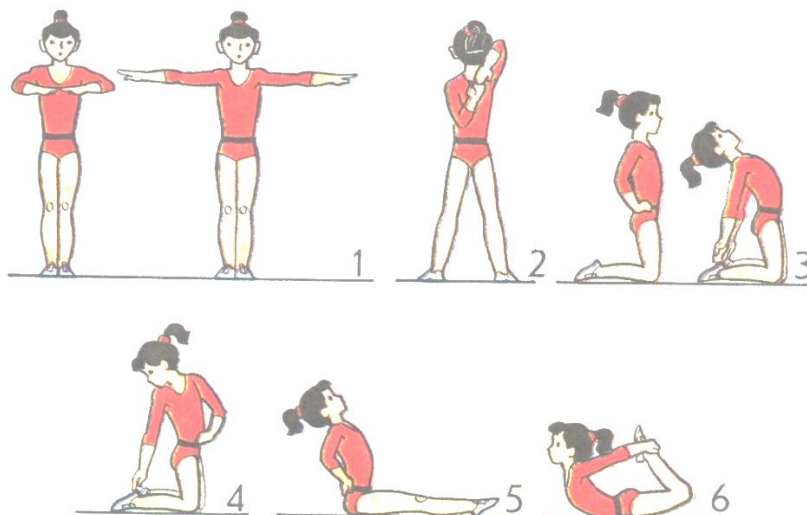
Комплексы упражнений



1. Упражнения в движении с предметом на голове



2. Упражнения у стены



3. Силовые и растягивающие упражнения

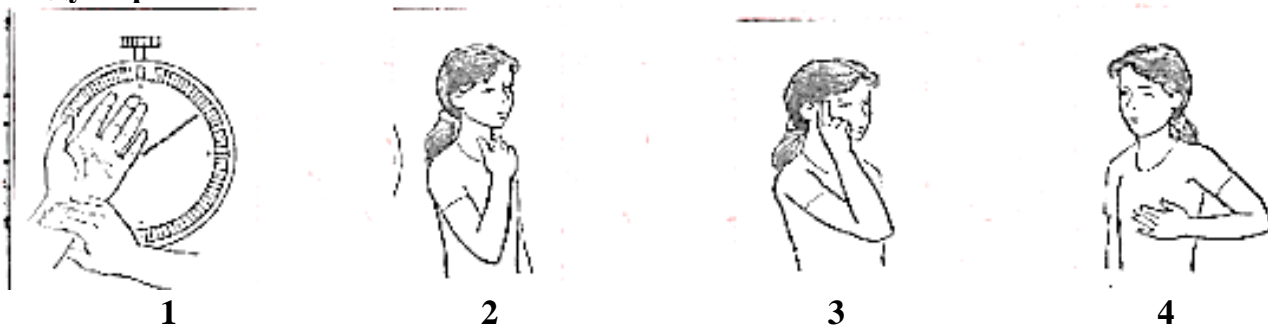
Направленность

- А) Упражнения направлены на формирование привычки держать тело вертикально
- Б) Упражнения направлены на формирование мышечного корсета
- В) Упражнения направлены на формирование привычки держать тело вертикально в движении

Ответы:

А	Б	В
2	3	1

13. На картинке изображены 4 способа измерения пульса. Установите соответствие между картинкой и названием способа. Ответ запишите в бланк ответов.



Номер картинки	Способ измерения
1	А) На шее большим и указательным пальцем
2	Б) На виске указательным и средним пальцем
3	В) На запястье 3 подушечками пальцев
4	Г) На груди наложить ладонь

Ответы:

А	Б	В	Г
2	3	1	4

14. Установите соответствие между единицей измерения и показателем уровня развития физического качества человека согласно ВФСК ГТО. Ответ запишите в бланк ответов.

Физическое качество	Тест
1. Сила	А) Секунда
2. Быстрота	Б) Сантиметр
3. Выносливость	В) Количество повторений
4. Гибкость	Г) Минута и секунда

Ответы:

1	2	3	4
В	А	Г	Б

15. Установите соответствие между длиной беговой дистанции в легкой атлетике с ее названием. Ответ запишите в бланк ответов.

Вид легкоатлетического бега	Длина
1. Спринтерский бег	А) 42 км 195 м
2. Стайерский бег	Б) 5000 м
3. Стипель-чез	В) 100 м
4. Марафон	Г) 3000 м с препятствиями

Ответы:

1	2	3	4
В	Б	Г	А

16. Обоснуйте важность проведения гигиенических процедур после занятий физкультурой. Ответ запишите в бланк ответов.

Ответ: Гигиенические процедуры предотвращают развитие инфекций кожи, поддерживают чистоту тела и способствуют быстрому восстановлению сил после нагрузки.

17. Закончите предложение. «Учеными доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, нервная система и психика человека могут правильно развиваться у школьника при условии...»

Ответ запишите в бланк ответов.

Ответ: Достаточной и регулярной мышечной активности.

18. Перечислите отрицательные последствия недостаточной мышечной активности на здоровье и развитие школьника. Ответ запишите в бланк ответов.

Ответ: снижается скорость развития всего организма, замедляется процесс накопления энергии для жизнедеятельности и выполнения всех видов работ.

19. Двигательная активность пятиклассников складывается из трех видов двигательной деятельности. Перечислите их и запишите ответ в бланк ответов.

Ответ: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладно-оздоровительная.

20. Определите на рисунке форму нормальной стопы и запишите номер ответа в бланк ответов.

Ответ: 1.

