

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

**ОТВЕТЫ**

Максимальное количество баллов – 100 баллов

**ЧАСТЬ I**

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

*За правильный ответ 4 балла.*

**1. Что является символом современных Олимпийских игр?**

- А) Клятва олимпийцев  
Б) Олимпийский факел  
В) 5 переплетенных колец разного цвета  
Г) Девиз Олимпийских игр

**2. Термин «гиподинамия» означает:**

- А) Состояние повышенной подвижности  
Б) Заболевание суставов  
В) Недостаточная физическая активность  
Г) Травмы опорно-двигательного аппарата

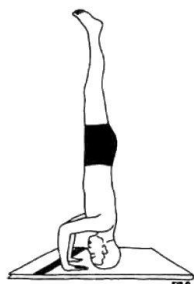
**3. В 1912 г. делегация российских спортсменов официально была приглашена в Стокгольм для участия в Играх V Олимпиады. Российскую команду атлетов на этих Играх возглавлял...**

- А) Великий князь Дмитрий Павлович Романов, внук царя Александра II  
Б) Президент Олимпийского комитета России А. Рощин  
В) Председатель Государственной Думы П. Столыпин  
Г) Министр спорта В. Меньшиков

**4. В каком виде спорта великий князь Дмитрий Павлович Романов, внук царя Александра II принял участие в Играх V Олимпиады.**

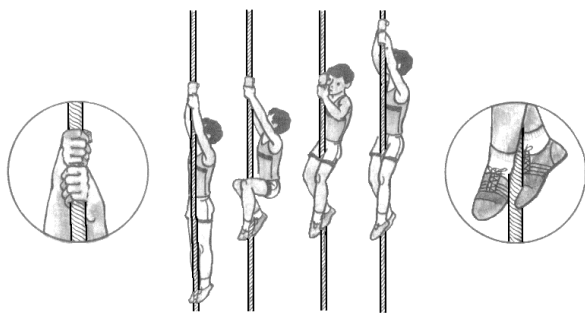
- А) Пятиборье  
Б) Теннис  
В) Фехтование на рапирах  
Г) Конный спорт

**5. Назовите акробатический элемент (см. картинку).**



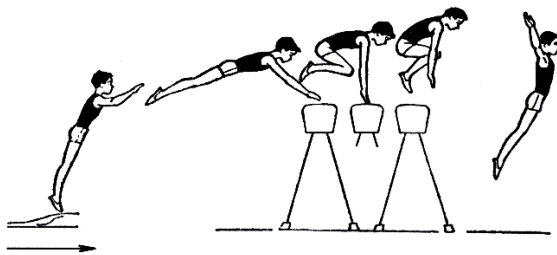
- А) Стойка  
Б) Стойка на голове и руках  
В) Стойка на голове  
Г) Переворот

**6. Назовите гимнастический элемент (см. картинку)**



- А) Лазание по канату в три приема  
Б) Лазание по канату  
В) Лазание по канату  
Г) Перелазание

7. Дайте название опорному прыжку (см. картинку)



- А) С разбега перекидной  
 Б) Способ прогнувшись  
 В) Опорный прыжок согнув ноги  
 Г) Способ согнувшись

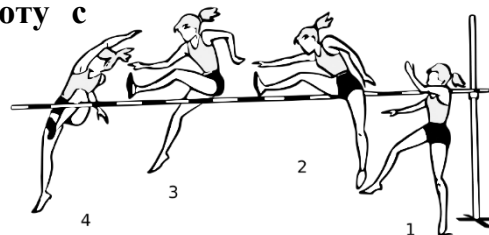
8. Назовите способ старта в легкой атлетике (см. картинку)



- А) С опорой на одну руку  
 Б) Низкий старт  
 В) Высокий старт  
 Г) Раздельный старт

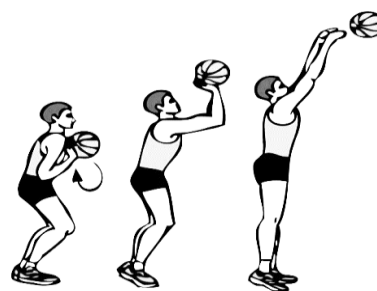
9. Назовите способ выполнения прыжка в высоту с разбега в легкой атлетике (см. картинку)

- А) Ножницы  
 Б) Перекидной  
 В) Перешагивания  
 Г) Толчком одной, махом другой ноги



10. Назовите способ выполнения броска баскетбольного мяча в корзину (см. картинку)

- А) Из-за головы  
 Б) От плеча  
 В) Двумя руками от груди  
 Г) Штрафной бросок



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

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

### ЧАСТЬ II

За правильный ответ 6 баллов.

11. Соотнесите режимы нагрузки и ее интенсивность.

Режим нагрузки	Интенсивность
1) Оздоровительный	А) 35-44%
2) Развивающий	Б) 45-64%
3) Тренирующий	В) 65-84%
4) Поддерживающий	Г) 85-100%

Ответы:

1	2	3	4
А	В	Г	Б

**12. Соотнесите термины и вид спортивной игры, в которой они применяются.**

<i>Спортивная игра</i>	<i>Термин</i>
А) Волейбол Б) Баскетбол В) Футбол Г) Хоккей	1) Подача
	2) Угловой удар
	3) Нападающий удар
	4) Штрафной бросок
	5) Пробежка
	6) Буллит
	7) Либеро
	8) Пенальти

**Ответы:**

А	Б	В	Г
1, 3, 7	4, 5	2, 8	6

**13. Соотнесите физическое качество и его определяющий фактор.**

<i>Физическое качество</i>	<i>Определяющий фактор</i>
А) Сила	1) Позволяет выполнять движения в минимально короткое время
Б) Ловкость	2) Позволяет преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц
В) Быстрота	3) Позволяет выполнять движения с наибольшей амплитудой
Г) Выносливость	4) Позволяет длительное время выполнять работу различной степени нагрузки
Д) Гибкость	5) Позволяет человеку быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно изменившихся условий

**Ответы:**

А	Б	В	Г	Д
2	5	1	4	3

**14. Соотнесите показатели самонаблюдений и раздел дневника к которому они относятся.**

<i>Раздел дневника</i>	<i>Показатель самонаблюдения</i>
А) Наблюдение за состоянием здоровья Б) Физическое развитие	1) Сон
	2) Аппетит
	3) Рост
	4) Вес
	5) Самочувствие
	6) Уровень развития силы
	7) Общее состояние организма
	8) Уровень развития выносливости

**Ответы:**

А	Б
1, 2, 5, 7	3, 4, 6, 8

**15. Соотнесите величину физической нагрузки и показатель ее интенсивности в %**

<i>Величина нагрузки</i>	<i>Показатель интенсивности в %</i>
А) Низкая	1) 95-100%
Б) Малая	2) 55-64%
В) Умеренная	3) 85-94%
Г) Большая	4) 75-84%
Д) Высокая	5) 65-74%
Е) Околопредельная	6) 35-44%
Ж) Предельная	7) 45-54%

**Ответы:**

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
6	7	2	5	4	3	1

**ЧАСТЬ III***За правильный ответ 6 баллов.***ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОСЫ И ЗАПИШИТЕ ОТВЕТЫ В БЛАНК ОТВЕТОВ.****16. Перечислите показатели, по которым можно определить предельную физическую нагрузку.****Ответ:**

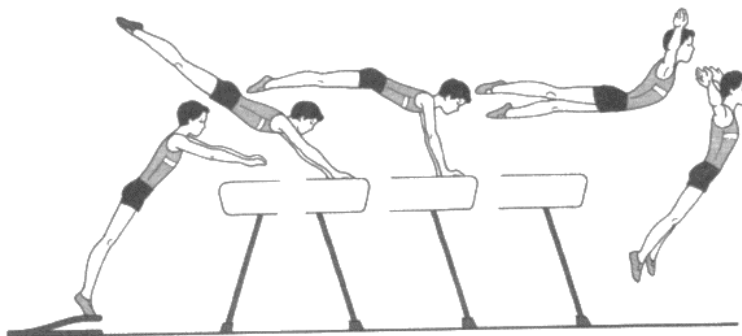
Предельную нагрузку можно определить по нескольким показателям.

1. По времени выполнения упражнения до первых признаков утомления, например, по времени выполнения равномерного бега до начала снижения скорости.
2. По предельной скорости выполнения упражнения, например, по максимальному количеству отжиманий в упоре лёжа за 30 с.
3. По количеству повторений упражнения до первых признаков утомления, например, по количеству запрыгиваний на гимнастическую скамейку до нарушения техники выполнения.
4. По предельному весу, который можно поднять.

**17. При дозировании физических нагрузок в первую очередь необходимо учитывать свои индивидуальные возможности. Для этого используют показатель интенсивности нагрузки. Он рассчитывается по формуле. Запишите эту формулу.****Ответ:**

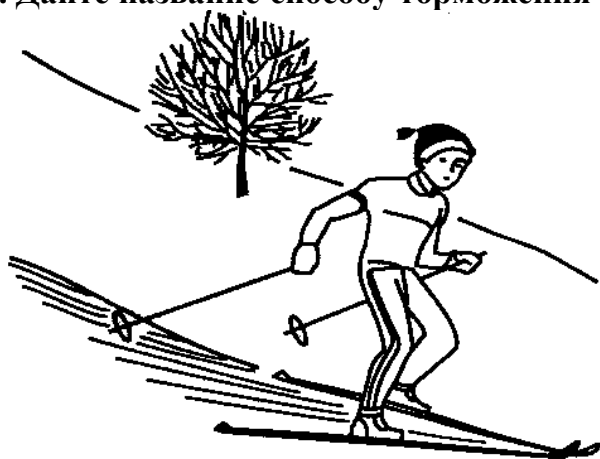
$$\text{ИН} = (\text{ВН} / \text{ПН}) \times 100\%,$$

где, ИН — интенсивность нагрузки, ВН — выполняемая нагрузка, ПН — предельная нагрузка.

**18. Дайте название гимнастическому опорному прыжку****Ответ:**

Опорный прыжок ноги врозь через козла

19. Дайте название способу торможения и поворота на лыжах.



Ответ: Упором

20. Расставьте в бланке ответов зоны волейбольной площадки.

Ответ:

