

Место для шифра

10.05.2023

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2021/2022 УЧЕБНОГО ГОДА**

по Физике и культуре
(предмет) И

Ученика(-цы) 5 класса МОУ СОШ №10

Сорокина Владислав Валерьевич

фамилия, имя, отчество (в родительном падеже)

Ф.И.О. учителя-наставника

Теоретико-методические задания по физической культуре.

5-6 классы

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.

2. Подъем «подуелочкой» 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».

5. 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.

6. 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) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- + в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- + б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме

11. Выберите родину футбола:

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

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) в Великобритании;

б) в США;

в) в Италии;

г) во Франции.

16. Одновременный бесшапный ход применяется при движении:

а) на равнине и в гору;

б) в гору и под уклон;

в) под уклон и на равнине;

г) с крутой горы и под уклон.

17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

а) не менее 10 метров;

б) не менее 30 метров;

в) не менее 20 метров;

г) не менее 40 метров.

18. Бег на длинные дистанции – это:

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

а) «перекидной»;

б) «волна»;

в) «флоп»;

г) «перешагивание».

20. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори,

б) медвежонок Миша,

в) пёс Коби,

г) зверёк Иззи.

22. Что относится к гимнастике?

а) ворота,

б) перекладина,

в) шиповки,

г) ласты.

23. Акробатика – это:

а) строевые упражнения,

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

24. 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.

25. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом,

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

26. Количество замен в футболе:

а) одна;

б) четыре;

в) три;

г) две.

27. 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.

28. 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.

29. Назовите количество человек в баскетбольной команде

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

30. Игра «Волейбол» появилась в

а) 1905 году;

б) 1870 году;

в) 1915 году;

г) 1895 году.

180.