

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный институт физкультуры и спорта»

Место для шифра

10.05.0005

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

по физической культуре
(предмет)

Ученика(-цы) 6 класса МОУ СОШ №10

Матвеев Анатасий Сергеевич
фамилия, имя, отчество (в родительном падеже)

Кузнецова Наталья Николаевна
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 «полукочкой» 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 бесшажный 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.

205.