

Теоретико-методический раздел содержания олимпиады по физической культуре (школьный этап Всероссийской олимпиады школьников)

5-6 классы

Участник должен **знать** содержание раздела примерной программы по физической культуре «Основы знаний о физкультурной деятельности».

Участник должен **уметь** использовать теоретико-методические знания при организации самостоятельных занятий.

Проверка подготовленности участников олимпиады по данному разделу школьной программы осуществляется в форме тестирования и заключается в выборе правильного ответа из нескольких предложенных вариантов ответов.

Инструкция по выполнению работы

Вам предлагаются 20 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа: а, б, в, г. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который по Вашему мнению, является правильным и внесите его в таблицу результатов, расположенную в конце теста.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответ. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Задания по физической культуре для учащихся 5-6 классов

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. 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.
3. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе
 - а) «ножницы»;
 - б) «перешагивание»;
 - в) «согнув ноги»;
 - г) «прогнувшись».
4. 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.
5. Олимпийский девиз – это:
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Сильнее, выше, быстрее »;
 - в) «Выше, точнее, быстрее»;
 - г) «Выше, сильнее, дальше».
6. Строевые упражнения – это:
 - а) попеременно двухшажный ход;
 - б) низкий старт;

- в) повороты на месте, перестроения;
 - г) верхняя подача.
7. Акробатика – это:
- а) прыжок через козла;
 - б) повороты, перестроения;
 - в) кувырки, перестроения;
 - г) упражнения с гантелями.
8. На уроках физкультуры нужно иметь:
- а) джинсы;
 - б) спортивную форму;
 - в) сапоги;
 - г) халат.
9. Выберите родину футбола:
- а) Франция;
 - б) Англия;
 - в) Италия;
 - г) Бразилия.
10. 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.
11. 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.
12. Назовите количество человек в баскетбольной команде:
- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.
13. 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.
14. Где прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?
- а) в Москве;
 - б) в Санкт-Петербурге;
 - в) в Сочи;
 - г) в Киеве.
15. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:
- а) тигренок Ходори;
 - б) медвежонок Миша;
 - в) пёс Коби
 - г) зверёк Иззи.
16. Что относится к гимнастике?
- а) ворота;
 - б) перекладина;
 - в) шиповки;
 - г) ласты.
17. Акробатика – это:
- а) строевые упражнения;
 - б) упражнения на брусьях;
 - в) прыжок через козла;
 - г) кувырки.

18. 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.
19. На занятиях по баскетболу нужно играть:
- а) футбольным мячом;
 - б) волейбольным мячом;
 - в) баскетбольным мячом;
 - г) резиновым мячом.
20. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,
 - в) в Олимпии,
 - г) во Франции.

Матрица ответов 5-6 класс предмет: физическая культура

ОУ _____

Класс _____

Ф.И. О.уч-ся _____

Шифр _____

Шифр _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вариант ответа										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вариант ответа										

Количество баллов _____

Члены жюри: _____
