

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2023-2024 учебный год
4 КЛАСС**

*Максимальное количество 20 баллов. По 1 баллу за каждый правильный ответ.
Если ответ неполный или допущена одна ошибка, задание оценивается в 0 (ноль) баллов.*

1. В 15-17 веке на Руси были популярны кулачные бои. По правилам кулачных боев борьба должна быть честной. Назови 3 правила ведения честной борьбы в кулачных боях.

Ответ: Лежачего не бить, биться лицом к лицу, подножек не ставить.

2. Ответь на вопрос. Как расшифровывается И.П.

Ответ: Исходное положение

3. Ответь на вопрос. Как расшифровывается О.С.

Ответ: Основная стойка

4. Этот знак БГТО был утвержден в 1934 году для детей СССР и предшествовал знаку ГТО. Дай расшифровку названия знака.



Ответ: Будь готов к труду и обороне.

5. Ответь на вопрос. Как расшифровывается ВФСК ГТО

Ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

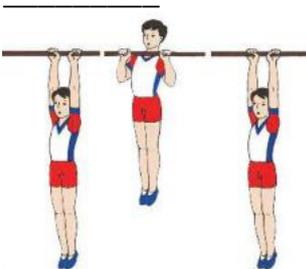
6. Дай определение понятию «Футбол - это _____»

Ответ: спортивная игра, в которой выполняются разнообразные технические действия с мячом: ведение мяча ногами, и различные удары по нему во время игры, в том числе и головой.

7. Вставь пропущенное слово. «На месте _____ возникает боль, припухлость, а через некоторое время – подкожное кровоизлияние (синяк).»

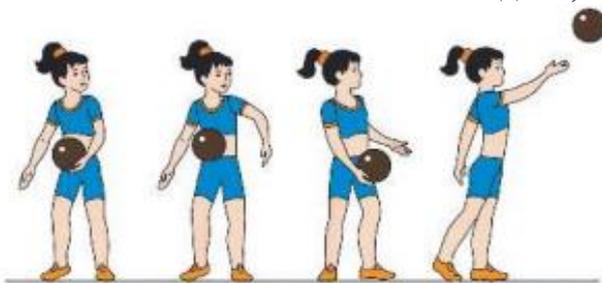
Ответ: ушиба.

8. Напиши название теста комплекса ВФСК ГТО, изображенного на картинке.



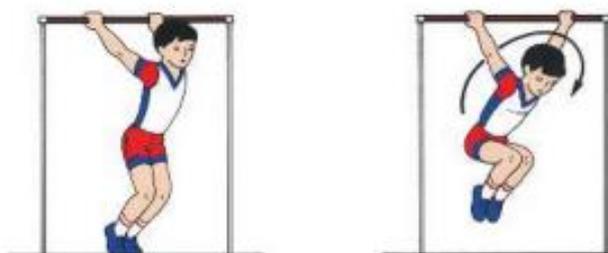
Ответ: Подтягивание на высокой перекладине.

9. Напиши название техники подачи, изображенной на картинке _____



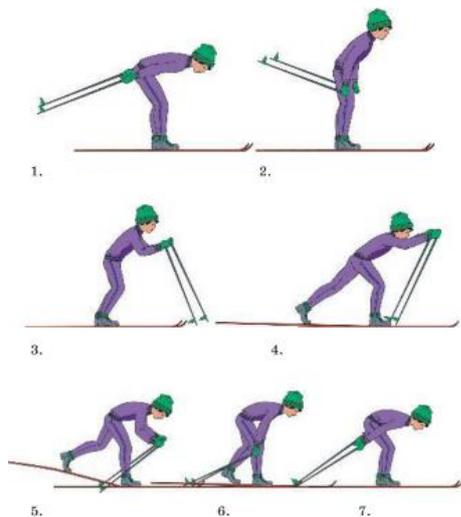
Ответ: техника нижней боковой подачи.

10. Напиши название спортивного снаряда, изображенного на картинке _____



Ответ: гимнастическая перекладина.

11. Напиши название лыжного хода, изображенного на картинке _____



Ответ: одновременный одношажный ход.

12. Установите соответствие между видом спорта и его определением.

Вид спорта	Определение
А) Акробатика	1) Олимпийский вид спорта, включающий в себя бег, ходьбу, прыжки и метания.
Б) Гимнастика	2) Жанр циркового искусства, а также вид гимнастики.
В) Лёгкая атлетика	3) Совокупность упражнений для физического развития организма.

А	Б	В
2	3	1

13. Установи соответствие между переносимостью нагрузки и ощущениями.

Переносимость нагрузки	Ощущения во время занятий
А) Хорошая	1) Не хватает воздуха, жарко, мышцы тяжелеют, хочется прекратить тренировку
Б) Удовлетворительная	2) Дыхание через нос, приятное тепло, хочется тренироваться
В) Плохая (тяжёлая)	3) Дыхание через нос и рот, приятное тепло, лёгкая усталость, хочется продолжать тренировку

А	Б	В
2	3	1

14. Установи соответствие между нормативами ВФСК ГТО и виду (обязательный-по выбору)

1) Бег на 1км	А) Обязательные тесты ГТО
2) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	
3) Плавание на дистанцию 50м	
4) Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине	
5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
	Б) Тесты ГТО по выбору

1	2	3	4	5
А	А	Б	А	Б

15. Ответь на вопрос: «Что нужно делать при вывихах?» _____

Ответ: обеспечить полный покой повреждённой конечности, наложив на неё повязку.

16. Закончи предложение. «Бросок мяча в корзину является важнейшим техническим действием в игре _____.»

Ответ: баскетбол.

17. Напиши 3 основных вида подач в волейболе.

- 1.
- 2.
- 3.

Ответ: боковая, нижняя, верхняя.

18. Закончи популярное изречение. «Солнце, воздух и вода -

Ответ: Наши лучшие друзья.

19. Назови 3 правила выполнения челночного бега 3*10 м.

Ответ: Не наступая на стартовую линию, принять положение низкого старта. 1. По команде «Марш», добежать до линии финиша, коснуться ее рукой. 2. Развернуться и вернуться к линии старта, коснуться ее рукой. 3. Развернуться и добежать до линии финиша, не касаясь ее рукой.

20. Почему этот прыжок через козла называется опорным?



Ответ: Есть дополнительная опора руками о тело козла.