

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2023-2024 учебный год
5 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. Вставь пропущенное слово. Место соревнований атлетов – стадион произошло от меры длины равной 600 стопам Геракла

Ответ: Стадий

2. Соотнеси показатели физического развития и единицы их измерений.

Показатель физического развития	Единицы измерения
А) Рост	1. кг, г
Б) Вес	2. м, см
В) Окружность грудной клетки	3. см

Ответ: А-2; Б-1; В-3

3. Перечисли 3 основные причины нарушения осанки:

Ответ:

- 1. Слабые мышцы туловища.**
- 2. Неправильная поза в положении сидя.**
- 3. Плоскостопие.**

4. Вставь пропущенные словосочетания. Чтобы самостоятельно составить комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки нужно взять _____ - _____ упражнения у _____, 2-3 упражнения с _____ на _____ в движении, силовые упражнения для мышц _____, _____.

Ответ: 2-3 у стены, с предметом на голове, спины и живота.

5. Профилактикой нарушений осанки нужно заниматься ежедневно. Соотнеси дни недели и комплексы для профилактики нарушений осанки, которые нужно выполнять в эти дни.

Дни недели	Направленность комплекса
1. Понедельник	А) Укрепление мышц туловища Б) Формирование правильной осанки
2. Вторник	
3. Среда	
4. Четверг	
5. Пятница	
6. Суббота	

Ответ: А-1; 3; 5; Б-2; 4; 6.

6. Закончи предложение. Выполняя комплекс упражнений на формирование правильной осанки следует нагружать симметрично мышцы.....

Ответ: Правой и левой половины тела примерно в равной степени.

7. Закончи предложение. В комплексе упражнений на формирование правильной осанки упражнения следует подбирать таким образом, чтобы поочередно работали.....

Ответ: Разные группы мышц

8. Подсчитай, сколько лет назад проводились первые Олимпийские игры?

Ответ: $776+2024=2800$

9. Самым прославленным борцом Древних Олимпийских игр был Милон. 6 раз подряд он становился победителем Олимпиады. Ежедневно он поднимал и носил на плечах быка. Посчитай, какой вес (в кг) переносил Милон в неделю, месяц (30 дней), если бык весил 4 ц.

Ответ: 2800 кг; 12000 кг.

10. Когда победитель Древних Олимпийских игр возвращался домой, родной город ставил ему статую и до конца жизни кормил бесплатными обедами. Сколько денег сэкономит атлет за 30 лет, если обед стоит 1 драхму и високосный год выпадет 7 раз за это время?

Ответ: 10957 драхм.

11. Закончи предложение. Регулирование нагрузки называется.....

Ответ: Дозирование

12. Соотнеси определение и понятие физического качества и запиши соответствующие номера в таблицу.

Физическое качество	Определение
1. Сила.	1. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой.
2. Ловкость.	2. Способность выполнять движения в минимальный промежуток времени.
3. Быстрота.	3. Способность длительное время выполнять работу не снижая ее эффективности.
4. Выносливость.	4. Способность перестраивать двигательное действие в зависимости от изменяющихся внешних условий.
5. Гибкость.	5. Способность преодолевать внешнее сопротивление или вес собственного тела за счет собственных мышечных усилий.

Номер физического качества	Номер определения
1	5
2	4
3	2
4	3
5	1

13. Соотнеси тест и физическое качество, определяемое с его помощью. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Физическое качество	Тест
1. Сила.	1. Бег на 30 или 60 м.
2. Ловкость.	2. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье
3. Быстрота.	3. Челночный бег 3*10 м
4. Выносливость.	4. Подтягивание на низкой перекладине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа
5. Гибкость.	5. Бег на 1500 или 2000 м.

Номер физического качества	Номер теста
1	4
2	3
3	1
4	5
5	2

14. Соотнеси единицы измерения и показатели уровня развития физических качеств человека. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Физическое качество	Тест
1. Сила.	1.секунда
2. Ловкость.	2.сантиметр
3. Быстрота.	3.количество повторений
4. Выносливость.	4.килограмм
5. Гибкость.	5.Минута и секунда

Номер физического качества	Номер теста
1	3
2	1
3	1
4	5
5	2

15. Соотнеси правила спортивных соревнований и вид спорта. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Правило соревнований	Вид спорта
1. Нельзя играть руками.	1. Легкая атлетика. Спортивная ходьба
2. Нельзя играть ногами.	2. Футбол
3. Нельзя вставать на дно (отталкиваться от дна)	3. Баскетбол
4. Нельзя переходить на бег.	4. Плавание

1-2; 1-3; 3-4; 4-1.

16. Соотнеси количество игроков 1 команды на площадке и вид спортивных игр. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Количество игроков	Название спортивной игры
1. 3	1. Гандбол (ручной мяч)
2. 5	2. Волейбол
3. 6	3. Мини-футбол
4. 7	4. Стрит-бол

Количество игроков	Название спортивной игры
1	4
2	3
3	2
4	1

17. Вставь пропущенную цифру и название в каждую часть таблицы. Конспект примерного комплекса утренней зарядки состоит из ____ частей.

Ответ: 3. Упражнение. Дозировка. Графическое изображение.

18. Соотнеси показатели ЧСС, величину физической нагрузки и форму занятий, Запиши номера в таблицу.

Величина ЧСС	Характеристика нагрузки и ее влияние на организм	Форма занятий
1. До 120 уд/мин	1. Нагрузка большая, укоряет развитие мышц и основных систем организма	1. Уроки физической культуры, спортивные игры, самостоятельные занятия общей физической подготовкой

2.120-140 уд/мин	2.Нагрузка легкая, повышает общую активность организма	2.Уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия спортивной подготовкой
3.140-160 уд/мин	3.Нагрузка очень большая, обеспечивает рост результатов физической подготовленности	3.Утренняя зарядка, физкультпаузы
4. 180 и выше уд\мин	4.Нагрузка средняя, заметно повышается активность систем дыхания, кровообращения, энергообмена	4.Физкультминутки, прогулки на свежем воздухе

Ответ:

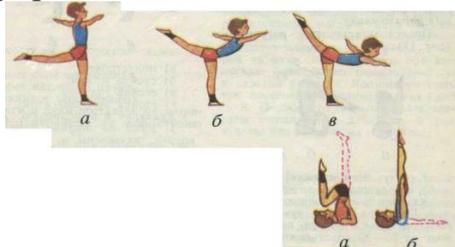
1-2-4;

2-4-3;

3-1-1;

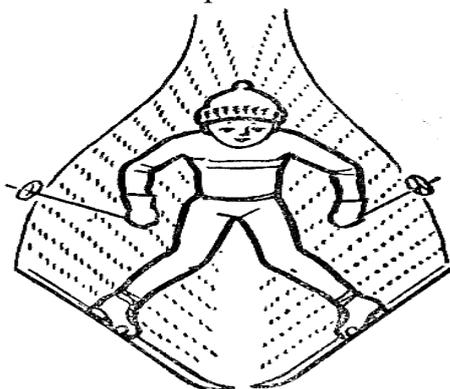
4-3-2.

19. Назови физическую способность, которая развивается при помощи этих упражнений.



Ответ: Координационные способности. Способность сохранять равновесие.

20. Закончи предложени. Этот вид торможения на лыжах называется.....



Ответ: Плугом.