

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2023-2024 учебный год
6 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. Перечисли основные правила (принципы) развития физических качеств.

Ответ:

1. Регулярности и систематичности.
2. Доступности и индивидуализации.
3. Непрерывности и постепенности повышения нагрузки.

2. Закончи предложение. Объем нагрузки определяется.....

Ответ: Количеством упражнений, выполняемых за определенный отрезок времени.

3. Закончи предложение. Интенсивность нагрузки определяется

Ответ: Мощностью и сложностью выполняемых упражнений.

4. Закончи определение. Величина нагрузки – это.....

Ответ: Мера воздействия физических упражнений на организм.

5. Соотнеси физическое качество и факторы его определяющие. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Физическое качество	Определяющие факторы
1. Сила.	1. деятельность центральной нервной системы, скорость сокращения мышцы
2. Ловкость.	2. уровень развития силы, быстроты, согласованность действий, развитие психических качеств: внимание, память
3. Быстрота.	3. объем и масса мышцы
4. Выносливость.	4. подвижность суставов, эластичность мышечно-связочного аппарата
5. Гибкость.	5. деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Номер физического качества	Номер определяющего фактора
1	3
2	2
3	1
4	5
5	4

6. Соотнеси снаряд гимнастического многоборья и пол занимающегося. Запиши к снаряду букву в таблице.

Снаряд многоборья	М (мужской)	Ж (женский)
1. Бревно		X
2. Брусья разной высоты		X
3. Перекладина	X	
4. Кольца	X	
5. Вольные упражнения	X	X
6. Опорный прыжок	X	X
7. Брусья (параллельные)	X	
8. Конь-махи	X	

7. Соотнеси термины и вид спортивной игры, в которой они применяются

Спортивная игра	Термин
1. Волейбол	1. Подача.
2. Баскетбол	2. 3-очковый бросок.
3. Футбол	3. Пенальти.
4. Хоккей	4. Буллит.
	5. Пробежка.
	6. Подкат
	7. Либеро
	8. Силовой прием.

Термин	Номер игры
1	1,7
2	2, 5
3	3,6
4	4,8

8. Соотнеси физическую нагрузку и ее показатель. Запиши соответствующие номера в таблицу.

Нагрузка	Показатель
1. Предельной интенсивности	1. 35-44%
2. Низкой интенсивности	2. 45-54%
3. Высокой интенсивности	3. 55-64%
4. Малой интенсивности	4. 65-74%
5. Умеренной интенсивности	5. 75-84%
6. Околопредельной интенсивности	6. 85-94%
7. Большой интенсивности	7. 95-100%

Номер физической нагрузки	Номер показателя
1	7
2	1
3	5
4	2
5	3
6	6
7	4

9. Установи последовательность цветов олимпийских колец (сверху, слева-направо, снизу слева-направо) на символе современных Олимпийских Игр.

Ответ:

Синее-черное-красное

Желтое-зеленое

10. Закончи предложение. Физическая подготовка начинается с развития физического качества.....

Ответ: Сила

11. Ответь на вопрос: «Почему физическая подготовка начинается с развития физического качества.....?»

Ответ: Сила обеспечивает выполнение любого движения т.к. они выполняются мышцами. Сила является основой проявления всех физических качеств.

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

Ответ: $776+2024=2800$

13. Спортсмен занимаясь в тренажёрном зале, решил быстрее подготовиться к соревнованиям и начал принимать «Анаболики». В течение 6 месяцев он принимал эти препараты. Вопрос: Как называется универсальный орган, масса которого составляет 1,2-1,5 кг у взрослого человека, отсутствие которого несовместимо с жизнью. Находится он в правом подреберье и в норме не выступает за край реберной дуги, состоит из 2-х частей – левой и правой, разделенных между собой связкой, и имеет 4 доли: левую, правую, квадратную и хвостовую. Что это за орган, который в течение 6 месяцев подвергался воздействию «Анаболиков»?

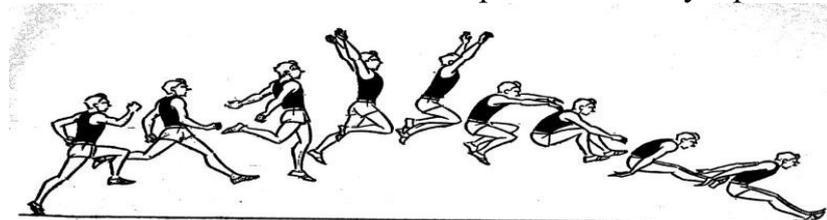
Ответ: Печень.

14. Напиши название опорного прыжка.



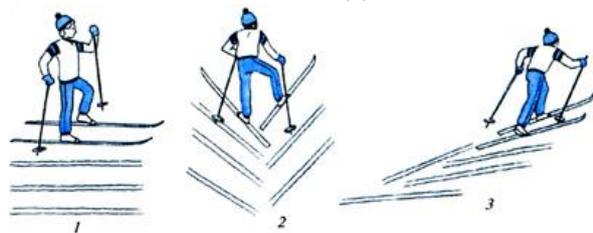
Ответ: ноги врозь.

15. Напиши название способа прыжка в длину с разбега.



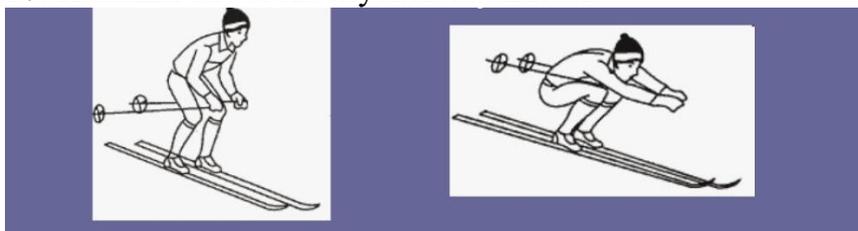
Ответ: прогнувшись.

16. Назови способы подъемов.



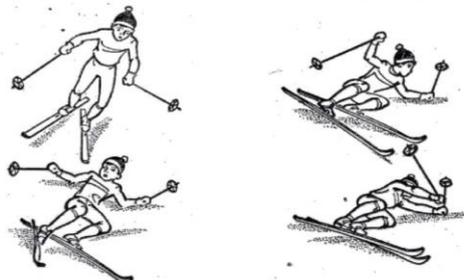
Ответ: Лесенкой, елочкой, полуелочкой.

17. Напиши способы спусков на лыжах.



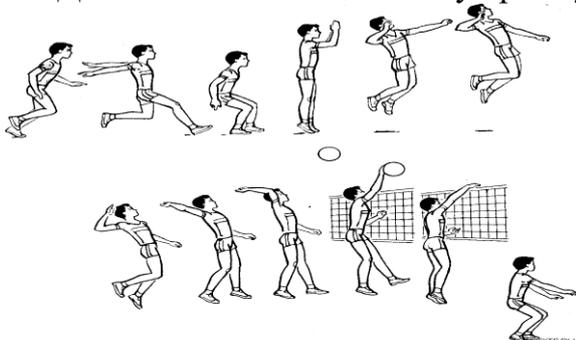
Ответ: В основной стойке, в низкой стойке.

18. Дай название способу торможения на лыжах.



Ответ: Падением.

19. Дай название техническому приему в волейболе.



Ответ: Атакующий удар.

20. Закончи предложение. В баскетболе: технический, неспортивный, дисквалифицирующий, обоюдный..... – это наказание за нарушение правил соревнований.

Ответ: Фол.