

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «ЮНИОР»
ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
2025–2026 учебный год
4 КЛАСС

ОТВЕТЫ

Максимальное количество баллов – 100 баллов

ЧАСТЬ I

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов (задания 1–10).

За правильный ответ 4 балла

1. В каком виде спорта мяч имеет наибольший размер?

- А) гольф
- Б) настольный теннис
- В) бейсбол
- Г) баскетбол

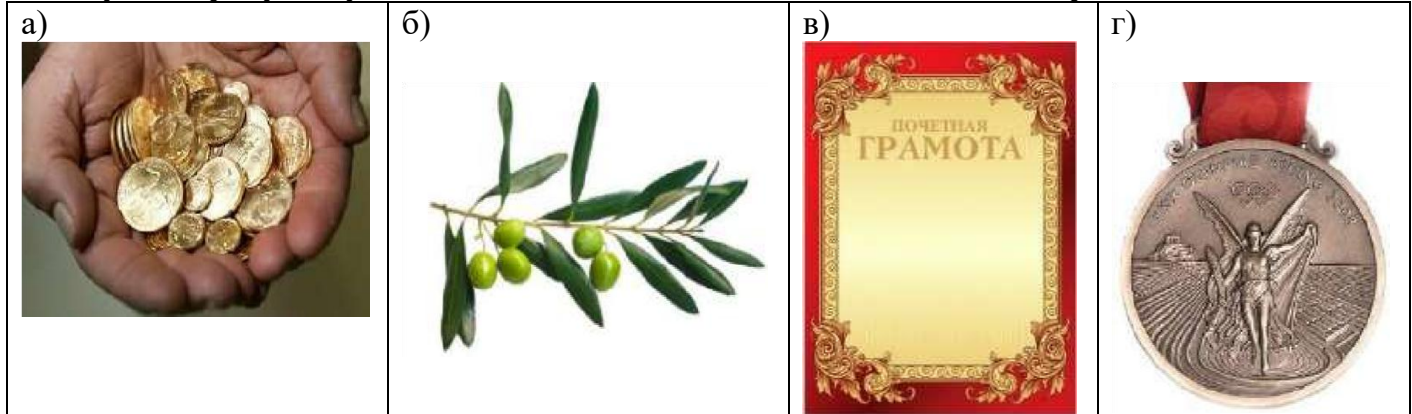
2. В каком виде спорта соревнования проводятся как на открытом воздухе, так и в крытых сооружениях?

- А) лёгкая атлетика
- Б) биатлон
- В) лыжные гонки
- Г) спортивная гимнастика

3. Какова цель утренней гимнастики?

- А) вовремя успеть на первый урок в школе
- Б) воспитать силу
- В) выступить на школьных соревнованиях
- Г) ускорить полное пробуждение организма

4. Какую награду получали победители античных Олимпийских игр?



5. Для чего нужна разминка перед занятиями физкультурой?

- А) Для быстрого набора мышечной массы
- Б) Чтобы подготовиться к основной нагрузке и избежать травм
- В) Только для повышения настроения
- Г) Разминка не обязательна, достаточно сразу приступить к упражнениям

6. Какие физические качества развивают прыжковые упражнения?

- А) Силу и ловкость
- Б) Выносливость и гибкость
- В) Гибкость и скорость
- Г) Координацию и реакцию

7. Что значит правильное дыхание при выполнении физических нагрузок?

- А) Дышать часто и поверхностно
- Б) Задерживать дыхание на весь период тренировки
- В) Равномерное глубокое дыхание
- Г) Не обращать внимания на дыхание вообще

8. Какие физические качества наиболее важны для спринтеров?

- А) Ловкость и гибкость
- Б) Сила и быстрота
- В) Выносливость и устойчивость
- Г) Легкость и спокойствие

9. Сколько фигур одного цвета в шахматах?

- А) 12
- Б) 10
- В) 16
- Г) 18

10. Что входит в понятие «спортивный режим»?

- А) Регулярные тренировки и сбалансированное питание
- Б) Возможность пропускать занятия и нерегулярное питание
- В) Периодическое занятие физическими упражнениями без графика
- Г) Физическая нагрузка только на отдельные группы мышц

Ответы на часть I (за правильный ответ 4 балла):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Г	А	Г	Б	Б	А	В	Б	В	А

ЧАСТЬ II

За правильный ответ 6 баллов

11. Установите соответствие между видом спорта и основным качеством, которое он развивает:

<i>Вид спорта</i>	<i>Физическое качество</i>
1) Плавание	А) Ловкость
2) Художественная гимнастика	Б) Сила
3) Баскетбол	В) Гибкость
4) Тяжелая атлетика	Г) Выносливость

Ответы:

1	2	3	4
Г	В	А	Б

12. Установите соответствие между видом спорта и его определением.

Вид спорта	Определение
А) Футбол	1) Олимпийский вид спорта, включающий в себя бег, ходьбу, прыжки и метания.
Б) Спортивная гимнастика	2) Олимпийский вид спортивных игр, целью которых является забить мяч в ворота соперника
В) Лёгкая атлетика	3) Олимпийский вид спорта, включающий 6 снарядов мужского и 4 снаряда женского многоборья

Ответы:

А	Б	В
2	3	1

13. Установите 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

Ответы:

А	Б	В
2	3	1

14. Установите 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	Б) Тесты ГТО по выбору
4) Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине	
5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	

Ответы:

1	2	3	4	5
А	А	Б	А	Б

15. Установите соответствие между видом физических упражнений и основным направлению его воздействия на здоровье:

Вид физических упражнений	Влияние на здоровье
1) Йога	А) Профилактика простудных заболеваний
2) Скандинавская ходьба	Б) Развитие вестибулярного аппарата
3) Катание на коньках	В) Развитие дыхательной системы
4) Плавание	Г) Коррекция осанки и релаксация

Ответы:

1	2	3	4
Г	А	Б	В

ЧАСТЬ III*За правильный ответ 6 баллов***16. Дайте определение понятию «Финиширование» в легкой атлетике это _____****Ответ:** Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию.**17. Вставьте пропущенное слово. «Фальстарт» — это _____ старт спортсмена до стартового сигнала судьи.»****Ответ:** преждевременный.**18. Ответьте на вопрос: «Что нужно делать при вывихах?»****Ответ:** обеспечить полный покой повреждённой конечности, наложив на неё повязку.**19. Закончите предложение. «Бросок мяча в корзину является важнейшим техническим действием в игре _____.»****Ответ:** баскетбол.**20. Напишите в правильной последовательности слова олимпийского девиза: «Citius, altius, fortius – communis!».****Ответ:** быстрее, выше, сильнее, вместе.