

Шифр: УВАТ ФК □□ - □□□

_____ Балл



**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОЙ
ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2021 – 2022 уч. год
4 класс**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Подпиши бланк ответов.

Прочитай инструкцию и выполни. Время выполнения задания – 20 минут.

- 1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:

«а»	«б»	«в»	«г»
-----	-----	-----	-----
- 2. Задание, связанное с перечислением известных Вам факторов, характеристик и тому подобное.** При выполнении заданий необходимо в бланке ответов записать нужное перечисление.
- 3. Задания на установление последовательности.** При выполнении этих заданий необходимо установить последовательность (очередность) предложенных действий, записав в бланке ответов под цифрой вопроса - букву правильного ответа.
- 4. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (число, предложение), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные числа (предложения) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.
- 5. Задания с графическими изображениями двигательных действий.** При выполнении задания в бланке ответов подпишите название двигательного действия.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Разрешается использовать черновик. Записи в черновике не

оцениваются. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните шифр: разборчиво.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ - 20 МИНУТ

Желаем успеха!

1. Задания в закрытой форме

Выберите один ответ:

1. Что нужно измерить во время занятия, чтобы узнать, как влияет данное физическое упражнение на организм человека?

- А) объем грудной клетки;
- Б) ритм дыхания;
- В) частоту сердечных сокращений;
- Г) обхват работающей мышцы.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

2. Какие упражнения не используются для развития силы?

- А) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- Б) наклоны туловища вперед в положении сидя;
- В) прыжки на скакалке;
- Г) сед углом.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

3. Какие упражнения не используют для развития гибкости?

- А) мост;
- Б) спринтерский бег;
- В) махи ногами с максимальной амплитудой;
- Г) наклон вперед в стойке ноги врозь.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

4. Какого способа измерения частоты сердечных сокращений не существует?

- А) на запястье руки;
- Б) на сонной артерии;
- В) на голове;
- Г) на груди.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

5. Какой тест комплекса ГТО 2-3 ступени не является обязательным для мальчиков и девочек?

- А) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Б) бег 30 м;

В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Г) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

2. Задание, связанное с перечислением известных факторов

6. Чтобы не травмироваться на уроке физической культуры, нужно соблюдать правила техники безопасности. Перечисли правила техники безопасности на уроке легкой атлетики на открытой площадке.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

7. Перечисли жизненно важные двигательные умения человека (встречающиеся в жизни).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

8. Перечисли органы и системы человека, которые в большей степени изменяются при развитии общей выносливости.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9. Перечисли основные компоненты здорового образа жизни.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Задания на установление последовательности

10. Установи последовательность освоения закаливающих процедур. Впиши к цифре соответствующую букву.

- 1 ----
- 2 ----
- 3 ----
- 4 ----

А	Обливание.
Б	Закаливание воздухом.
В	Контрастный душ.
Г	Обтирание мокрым полотенцем.

11. Установи последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики. Впиши к цифре соответствующую букву.

1 ----

2 ----

3 ----

4 ----

А	прыжки
Б	махи ногами вперед
В	упражнения на формирование осанки
Г	наклоны туловища в стороны

12. Установи последовательность выполнения опорного прыжка «наскок в упор присев, соскок прогнувшись». Впиши к цифре соответствующую букву.

1 ----

2 ----

3 ----

4 ----

5----

А	приземление
Б	разбег
В	наскок на мостик
Г	упор присев на снаряде
Д	полет до приземления

4. Задания в открытой форме

Заполни пропуск (слово, цифру, предложение):

13. Количество обязательных тестов, которые необходимо выполнить для получения «ЗОЛОТОГО» знака отличия ГТО 2-3- ступени для мальчиков и девочек равно _____.

14. В баскетболе применяют следующие спортивные технические приемы:.....

5. Задания с графическими изображениями двигательных действий и запишите в таблицу

15. Дайте название акробатическому элементу. Рисунок 1.

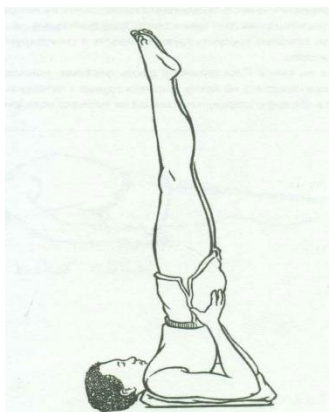


Рис.1

16. Дайте название акробатическому элементу и запишите в таблице. Рисунок 2.



Рис.2

Рисунок 1.	Рисунок 2.