

Шифр: УВАТ ФК □□ - □□□

_____Балл



Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы										
Номер задания	11	12	13	14	15	16	17	ИТОГО		
Баллы										

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2022 – 2023 учебный год

4 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Дорогой друг!

Внимательно читай 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. Будь внимателен, делая записи в бланке ответов. Разрешается использовать черновик. Записи в черновике не оцениваются. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните шифр: разборчиво.

Желаем успеха!

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ - 20 МИНУТ

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 _____

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.

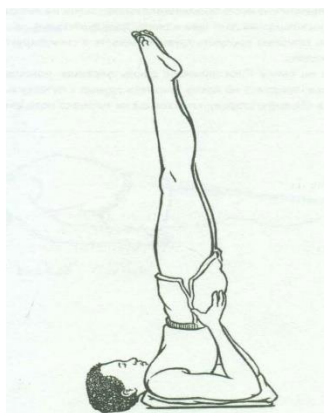
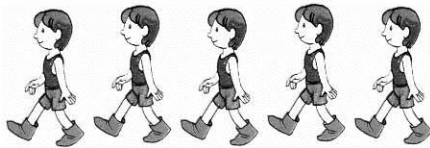
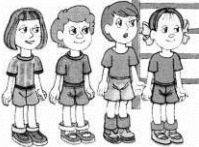
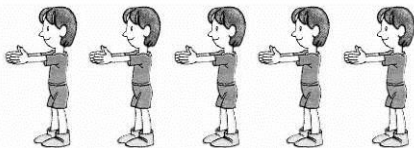


Рис.2

1 рисунок	Рисунок 2.

17. Подбери каждому гимнастическому термину свой рисунок.

1) шеренга	 А)
2) колонна	 Б)
3) дистанция	 В)
4) интервал	 Г)

а) 1–А, 2–Г, 3–Б, 4–В;

б) 1–Б, 2–А, 3–Г, 4–В;

в) 1–В, 2–Г, 3–А, 4–Б;

г) 1–Г, 2–Б, 3–А, 4–В.