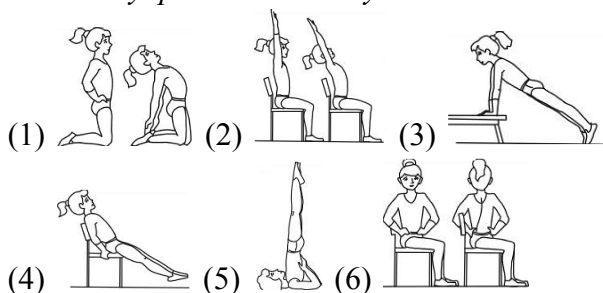


Вопросы БВС 2022. 3-4 класс.

1. Какие упражнения следует включить в комплекс физкультминутки?



2. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (а) лента
- (б) гантели
- (в) булава
- (г) кольца

3. Закончи предложение. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

- (а) отдых
- (б) закаливание
- (в) тренировка
- (г) здоровый образ жизни

4. Что необходимо делать при оказании первой помощи однокласснику в случае ссадины на коленке?

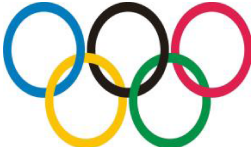
- (а) холодный компресс на место на 10–15 минут
- (б) обеспечить покой
- (в) промыть раствором перекиси водорода и смазать зеленкой
- (г) наложить повязку

5. Соотнеси название органов чувств с их картинкой?

	А) обоняние Б) вкус В) осязание Г) слух Д) зрение
--	--

- (1) 1А, 2Б, 3Д, 4Г, 5В
- (2) 1Б, 2Г, 3Д, 4А, 5В
- (3) 1Б, 2Г, 3А, 4Д, 5В
- (4) 1В, 2Б, 3Д, 4Г, 5А

6. Соотнеси олимпийские символы с их названиями. Выбери вариант ответа.

1		А) олимпийский девиз
2	«Быстрее, выше, сильнее — вместе» Citius, altius, fortius — communis.	Б) олимпийский огонь
3		В) олимпийский талисман
4		Г) олимпийский флаг
5		Д) олимпийский символ
(1) 1А, 2Б, 3Д, 4Г, 5В (3) 1Д, 2А, 3Г, 4Б, 5В		(2) 1В, 2Г, 3Д, 4А, 5Б (4) 1В, 2А, 3Г, 4Б, 5Д

7. Где в Древней Греции венчали олимпионников:

- а. стадион
- б. храме Зевса
- в. на центральной площади
- г. в Колизее.

8. Какая система пострадает наибольшим образом при резком окончании быстрого бега

- (а) сердечно-сосудистая
- (б) дыхательная
- (в) нервная
- (г) эндокринная

9. В каком древнегреческом городе устраивались Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Рим.

10. Первые соревнования начали организовывать...

- а) спортсмены
- б) современные олимпийцы
- в) первобытные люди

г) состоятельные люди в древности

11. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

- а) П. Кубертен
- б) А. Дидон
- в) царь Соломон
- г) русский полководец А. Суворов

12. Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега - шестьсот стоп, которая стала называться мерной длиной?

- а) метр
- б) стадия
- в) стадион
- г) аршин

13. Олимпийские игры бывают?

- а) летние и зимние
- б) осенние и весенние
- в) весенние и летние
- г) осенние и зимние

14. Кто допускался к участию в Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) рабы
- б) свободные греки – мужчины
- в) иностранцы
- г) первобытные люди

15. Когда прошли первые Олимпийские игры?

- а) в 776 году до н. э.
- б) в 1776 году
- в) 678 году до н.э
- г) 776 году нашей эры

16. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

17. КАК ЗВАЛИ ПЕРВОГО ПОБЕДИТЕЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ?

- а) спартанцами;
- б) победителями олимпиады;
- в) олимпиониками
- г) спартанцы

18. Физминутка - это...?

- а) способ преодоления утомления
- б) время для общения со одноклассниками
- в) спортивный праздник
- г) перерывы в учебе для смены деятельности

19. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания; броски
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- г) внимание, дружба, ответственность

20. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- а) основная стойка
- б) свободная стойка
- в) исходное положение
- г) стойка ноги врозь

21. Сколько ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано для школьников?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 12

22. Для мышц живота и талии используют упражнения

- а) наклоны в стороны, лежа на спине поднятие ног и туловища
- б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- в) приседание, махи ногами, вращение туловища
- г) махи ног, скручивание, вращение

23. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

24. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

25. Что нужно делать при кровотечении из носа

- а) зажать нос
- б) на нос положить лед или холодный компресс
- в) позвонить в скорую или позвать учителя
- г) запрокинуть голову назад

26. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- б) две команды – «Становись!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «Внимание!», «Марш!»
- г) две команды – «На старт!» и «Марш!».

27. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

- а) 6
- б) 7
- в) 5
- г) 12

28. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?

- а) спортивная гимнастика
- б) волейбол
- в) фехтование
- г) фигурное катание

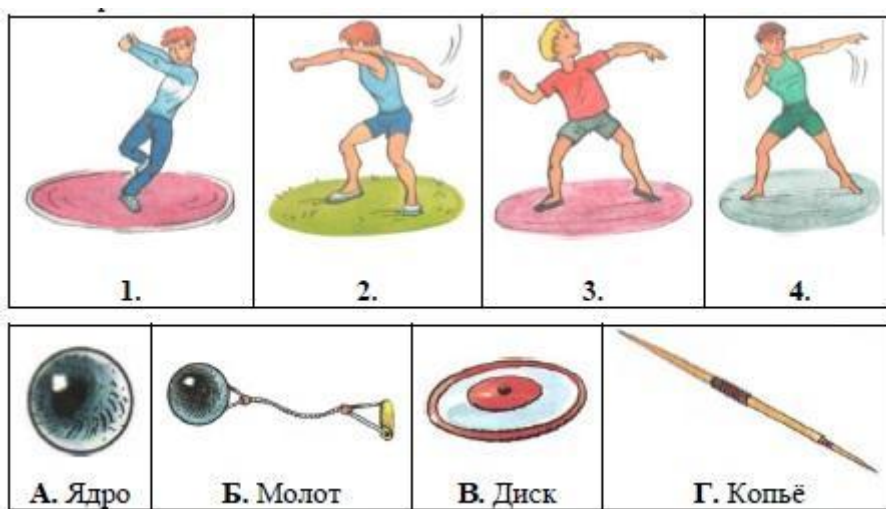
29. Каким жестом гимнаст показывает, что он готов к выполнению соревновательной комбинации.

- (а) поднимает руку вверх
- (б) наклоняет голову вперед
- (в) сразу начинает выполнять комбинацию
- (г) машет рукой

30. Сколько раз Олимпийские игры проводились на территории России.

- (а) 1
- (б) 2
- (в) 3
- (г) 4

31. Что должно быть в руках каждого спортсмена?



(1) 1А 2Б 3Г 4В

(2) 1Б 2В 3Г 4А

(3) 1В 2Г 3А 4Б

(4) 1Г 2А 3Б 4В

32. Прочитай пословицы и выбери все те, в которых говорится о правильном режиме дня.

- 1. Быстрого и ловкого болезнь не догонит
- 2. В здоровом теле – здоровый дух
- 3. Закалиться – от болезней отстранишься
- 4. Кто встал до дня, тот день здоров
- 5. Упустил минуту, потеряешь час
- 6. Утро встречаешь зарядкой, вечер провожаешь прогулкой.

(1) 2, 4, 6.

(2) 1, 2, 3.

(3) 4,5,6.

(4) 1,3,5.

33. Правильная осанка – это (подчеркните)

Голова опущена, плечи сведены вперед, крыловидные лопатки, плечи слегка отведены назад, спина ровная, грудь приподнята, сдвинутые плечи, свисающие плечи, грудь плоская, голова – прямо.

34. Органы дыхания.

- а) пищевод, печень, желудок.
- б) глотка, кишечник, лёгкие.
- в) трахея, бронхи, лёгкие.

35. Какой орган кровеносной системы приводит кровь в движение?

- а) артерии
- б) вены
- в) сердце

36. Что помогает укрепить сердце и органы дыхания?

- а) плавание б) рисование в) занятия физкультурой г) чтение книг д) физический труд на свежем воздухе е) просмотр телевизора

37. Как называется строй:



38.

Кто стоит первый в строю – называется _____

Кто стоит последний в строю называется _____

39. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

- а) подготовка
- б) старт
- в) присед
- г) внимание

40. Акробатика – это...

- а) строевые упражнения
- б) прыжок через козла
- в) кувырки

г) вращения

41.Какое физическое качество развивается бегом на короткие дистанции

а) сила

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

42.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а) сила

б) выносливость

в) быстрота

г) ловкость

43.Выбери не олимпийские виды спорта.

а) волейбол, биатлон, хоккей с мячом

б) скелетон, конькобежный спорт, легкая атлетика

в) мотоспорт, регби, пентбол

г) керлинг, лыжные гонки, хоккей

44.Триатлон вид спорта, включающий в себя три вида спортивных состязаний...

а) плавание, велогонку и бег с препятствиями

б) плавание, велогонку и бег по шоссе

в) плавание, велогонку и кросс

г) велогонка, бег с препятствием, офп

45.К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся

а) 200- 400 метров

б) 30-100 метров

в) 500 -1000 метров

г) 60 – 500 метров

45.В спортивных играх проявляются такие качества как

а) сила, воля, победа

б) товарищество, воля к победе, дисциплинированность, самообладание

в) сила, ловкость, координация, быстрота

г) стремление, победа, результат

46.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»

а) спортивная гимнастика

б) синхронное плавание

в) легкая атлетика

г) художественная гимнастика

47.Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, при передвижениях, во время занятий физическими упражнениями – это ...

48.ЧСС это –

49.Настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников - это...

50.Способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами называется

51.Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой - это _____

52.Привычная поза человека, в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется _____

53.Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы - солнца, воздуха и воды, называется _____

54.Спортивные метательные снаряды _____

55.Динамометр специальный прибор для измерения _____

56.Спирометр специальный прибор для измерения _____

57.Напиши к каждому предмету название игры к которой он относится:

1	2	3	4	5	6
					
Название	Название	Название	Название	Название	Название
7	8	9	10	11	12
					
Название	Название	Название	Название	Название	Название

58. С какого минимального возраста предусмотрена сдача норм ГТО?

- а) 5 лет
- б) 6 лет
- в) 7 лет
- г) 8 лет

59.Как называется специальное место, где во время матча находятся запасные игроки команд?

- а) трибуна запасных
- б) скамейка запасных
- в) кушетка запасных
- г) раздевалка

60. Назовите вид спорта, для которого используется инвентарь, представленный на рисунке?



61. Какие упражнения относятся к строевым? Выбери вариант ответа, в котором цифрами перечислены только примеры строевых упражнений.

1. повороты на месте, перестроения 2. бег, высоко поднимая бедро
3. кувырок вперед 4. размыкание и смыкание в колонне
5. прыжки с места 6. перестроения в движении

А) 2, 3, 5 Б) 1, 4, 6 В) 2, 4, 5 Г) 1, 3, 6

62.

Прибор	Предназначение
1. динамометр	а) Прибор для измерения объема грудной клетки
2. спирометр	б) Прибор для измерения «Силы»
3. весы	в) Прибор для измерения роста человека
4. ростомер	г) Прибор для измерения «Объема воздуха в легких»
5. сантиметровая лента	д) Прибор для измерения « веса тела»

63.

Спортсмен	Вид спорта
1. Наталья Гончарова	а) биатлон
2. Юрий Власов	б) гимнастика
3. Евгений Плющенко	в) тяжелая атлетика
4. Лариса Латынина	г) волейбол
5. Александр Логинов	д) фигурное катание

64. С какой периодичностью проводились Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) каждый год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в пять лет

65. Первые современные Олимпийские игры возобновились

- а) 1896
- б) 1898

в) 1900

г) 1902

66.

I Зимние Олимпийские игры проводились

а) 1911г.

б) 1898г.

в) 1900г.

г) 1924г.

67. Олимпийские кольца символизируют

а) 5 островов

б) 5 цветов

в) 5 континентов

г) 5 городов

68. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание

а) затылком, ягодицами, пятками

б) лопатками, ягодицами, пятками

в) затылком, спиной, пятками

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

69. Сопrotивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды называется

70. К закаливающим процедурам относятся

а) обтирание полотенцем на свежем воздухе

б) воздушные, солнечные ванны, водные процедуры

в) солнечные ванны, купание в проруби

г) купание в проруби, чистить зубы, умываться

71. Центральная нервная система образуется из...

а) нервов и мозгов

б) головного и спинного мозгов

в) позвоночника и черепа

г) клеток и нервов

72. Основными источниками энергии для организма являются...

а. Белки и витамины.

б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы.

г. Белки и жиры

73. Правильнее дыхание характеризуется:

а. Более продолжительным вдохом

б. Более продолжительным выдохом

в. Вдохом через нос и выдохом через рот

г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

74. Закаливающую процедуру начинают с воды, имеющей:

- а. Индифферентную температуру
- б. Прохладную температуру
- в. Теплую температуру
- г. Горячую температуру

75.Какая из вредных привычек отрицательно действует на организм человека?

- а. Курение
- б. Наркомания
- в. Пьянство
- г. Все перечисленное

76.Олимпионики – это:

- а) зрители;
- б) жители Олимпии;
- в) победители Игр.
- Г) судьи

77.Символ Олимпийских игр – пять переплетенных колец. Три верхних кольца идут слева направо в таком порядке:

- а) синее, черное, красное;
- б) зеленое, черное, красное;
- в) красное, желтое, синее.
- г) синий, белый, желтый

78. Бег на выносливость – это бег:

- А) на средние дистанции;
- Б) на длинные дистанции;
- В) на короткие дистанции.
- Г) на продолжительность

79. Символика олимпийских игр в Москве:

- А) олимпийский мишка;
- Б) олимпийская собака;
- В) олимпийский лев.
- Г) олимпийский заяц

80. В каком году проводились первые олимпийские игры в нашей стране.

- А) 1980;
- Б) 1898;
- В) 1902;
- Г) 2004.

81. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- А. Азия;
- Б. Австралия;

В. Африка;
Г. Америка

82. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

83. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

84. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

85. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

86. Перечислите фазы при прыжках в высоту с разбега способом перешагивания:

87. Обувь для игры в футбол называется:

- а) шиповки
- б) бутсы
- в) кроссовки
- г) кеды

88. Отметьте пять видов спорта связанные с водой.

1.Фехтование 2.Водное поло 3.Теннис 4.Конный спорт 5.Футбол 6.Гимнастика
7.Борьба 8.Гребля 9.Плавание 10.Лёгкая атлетика 11.Синхронное плавание
12.Тяжелая атлетика 13.Прыжки в воду

89.Подчеркните инвентарь, который использует биатлонист?

1.Лыжи 2.Винтовка 3.Коньки 4.Сноуборд 5.Палки 6.Шайба 7.Клюшка

90. В каком виде спорта мяч забрасывают в кольцо?

- а) Футбол
- б) Гандбол
- в) Баскетбол
- г) Флорбол

90. Разгадайте ребус. Используя иллюстрацию, составьте термины из области физической культуры и спорта.

