

12. Во время бега на лыжах Оля почувствовала себя плохо. Какие меры необходимо принять Оле?

- а) прекратить бег на лыжах и сообщить взрослым о плохом самочувствии
- б) необходимо продолжить движение, но с меньшей скоростью
- в) необходимо как можно быстрее добежать до финиша
- г) необходимо резко остановиться, отдохнуть и продолжить бег

13. Очень важно правильно готовиться к сдаче нормативов ГТО. Составь четыре правила, выполнение которых поможет не только претендовать на получение значка, но и, самое главное, быть физически крепким.

Благодарим за участие!

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2016**
(для учащихся начальной школы)
4 класс

Код школы _____
Фамилия, имя учащегося _____
Класс _____

Дорогой друг!

Внимательно прочитай текст «Путь к здоровью через нормы ГТО». Информация из этого текста и таблицы поможет тебе выполнить задания олимпиады.

Путь к здоровью через нормы ГТО

Как ты думаешь, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне: слабый, вялый или крепкий, физически развитый? Разумеется, физически развитый. С 2017 года для тебя и твоих одноклассников будет организована проверка физической подготовки под названием ГТО («Готов к труду и обороне»). Твои дедушки и бабушки в молодые годы сдавали нормы ГТО, тогда во всех школах действовала программа физкультурной подготовки. Сейчас для школьников нашей страны разработаны новые нормативы комплекса ГТО. Готовиться к выполнению нормативов надо не только на уроках физкультуры, придется пересмотреть свой образ жизни. За успешную сдачу нормативов ГТО будут выдаваться бронзовые, серебряные или золотые значки.

При выполнении нормативов проверяется уровень развития физических качеств твоего организма или овладение спортивными действиями. Отжимания и подтягивания, например, отражают твои силовые качества, а плавание – овладение спортивными действиями. Школьникам 9-11 лет предстоит успешно сдать четыре обязательных теста и столько же на выбор.

Выполни задания, используя предложенную информацию. Желаем успеха!

1. Нормы ГТО будут выполнять мальчики и девочки. Подтверждением чего является вручение школьникам значка ГТО? Отметь верный ответ.

- а) готовности к физическому труду
- в) высокой физической подготовки
- б) готовности к самообороне
- г) готовности к выполнению трудной работы

2. По нормативам тебе предстоит пробежать 30 метров на время. Какое качество организма проверяет этот норматив?

- а) силу
- б) быстроту
- в) гибкость
- г) выносливость

3. Силовые нормативы продуманы для определения силы твоих мышц. Какие упражнения их проверяют?

- а) наклоны вперед
- б) отжимание корпуса тела от пола
- в) прыжки в длину
- г) подтягивание на перекладине

4. Кросс на 1 км тоже входит в нормативы и проверяет выносливость организма. Как следует готовиться к такому дальнему забегу? Отметь верный ответ.

- а) регулярно бегать
- б) регулярно отжиматься
- в) регулярно подтягиваться
- г) изредка бегать на дальние расстояния

5. Каким тестом будет проверяться степень гибкости твоего тела?

- а) наклоны туловища
- б) метание мяча
- в) плавание
- г) приседания

6. Как ты понимаешь выражение «физически развитый человек»? Отметь верный ответ.

- а) сильный, выносливый, талантливый, отзывчивый
- б) быстрый, ловкий, гибкий, сильный, выносливый
- в) крепкий, сообразительный, быстрый, выносливый
- г) быстрый, крепкий, дружелюбный, гибкий, выносливый

7. Егор сравнил свой пульс до и после упражнений на приседания: 75 и 100 ударов в минуту. Почему произошло такое изменение? Отметь верный ответ.

- а) пульс учащается при физических нагрузках
- б) во время приседаний сердце бьется медленнее
- в) во время приседаний сердце бьется не ритмично
- г) при физических нагрузках пульс замедляется

8. Егор любит зимние виды спорта. Что будет главным в его подготовке к сдаче всех нормативов ГТО? Отметь верный ответ.

- а) наличие спортивной формы для сдачи нормативов
- б) периодические занятия в спортивных секциях
- в) постепенность и регулярность занятий по подготовке к сдаче нормативов

г) занятия в лыжной спортивной секции

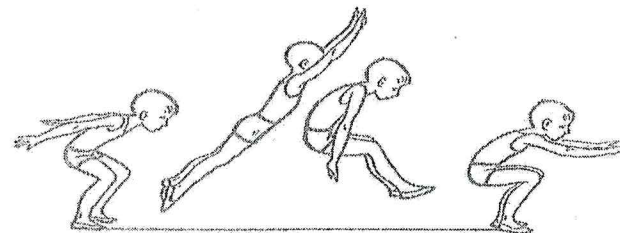
9. Для мальчиков и для девочек твоего возраста установлены разные нормативы ГТО. Изучи данные таблицы №1.

Виды испытаний	Нормативы (золотой знак)	
	мальчики	девочки
Прыжок в длину с разбега (см)	290	260
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150

Отметь верный ответ.

- а) мальчики должны прыгнуть в длину с места на 20 см дальше, чем девочки
- б) девочки должны прыгнуть в длину с разбега на 30 см ближе, чем мальчики
- в) для мальчиков расстояние прыжка в длину с разбега и с места отличаются на 1 метр
- г) для девочек норматив прыжка в длину с разбега на 110 см меньше, чем в длину с места

10. К какому прыжку готовился Егор, рассматривая эту схему?



11. Известен девиз: «ГТО все возрасты покорны!». Придумай и запиши свой девиз о ГТО.
