

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Теоретический тур

Время выполнения заданий **45 минут**

Максимальное количество баллов – **20**

Задания в закрытой форме

Из предложенных вариантов ответов выберите единственное верное утверждение и занесите его в бланк ответа в нужный столбец.

1. В какое время выполняется комплекс упражнений гигиенической гимнастики?

- а. утром сразу после сна;
- б. утром после приёма водных процедур;
- в. непосредственно перед началом учебных занятий в школе;
- г. вечером во время прогулки.

2. Кому предоставляется (согласно Олимпийской хартии) право объявить открытыми летние Олимпийские игры?

- а. председателю МОК;
- б. главе государства, где проводятся Олимпийские игры;
- в. председателю НОК той страны, где проводятся Олимпийские игры;
- г. мэру города, где проводятся Олимпийские игры.

3. В каком виде спорта отсутствует направленная двигательная активность?

- а. тяжёлая атлетика;
- б. велогонки;
- в. шахматы;
- г. баскетбол.

4. Что из нижеперечисленного не относится к кардиотренировке?

- а. кросс-фит;
- б. аэробика;
- в. спортивные танцы;
- г. пилатес.

5. Что является итогом успешного выполнения испытаний комплекса ГТО на каждой ступени?

- а. нагрудный знак;
- б. знак отличия;
- в. медаль;
- г. грамота.

6. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

- а. волейбол;
- б. гандбол;
- в. баскетбол;
- г. футбол.

7. Какая команда подаётся учителем для построения учащихся в шеренгу?

- а. «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»;
- б. «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!»;
- в. «В одну шеренгу – ПОСТРОЙСЯ!»;
- г. «В одну шеренгу – ВСТАТЬ!».

8. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а. обработать ушибленное место йодом;
- б. приложить тепло на ушибленное место;
- в. наложить шину;
- г. охладить ушибленное место.

9. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники.....

- а. метания мяча в цель на дальность;
- б. прыжка в длину с места;
- в. прыжка в длину с разбега;
- г. прыжка в высоту.

10. Первый олимпийский чемпион из России на зимних Олимпийских играх 1908 года в Лондоне:

- а. Фигурист Николай Панин-Коломенский;
- б. Гимнастка Ольга Корбут;
- в. Борец Николай Орлов;
- г. Сергей Челиков.

11. В каком городе России проходили Игры БРИКС 2024 года?

- а. Москва;
- б. Санкт – Петербург;
- в. Тюмень;
- г. Казань.

Задания открытого типа

12. Дистанция в беге, равная 42 км 195 м, называется _____

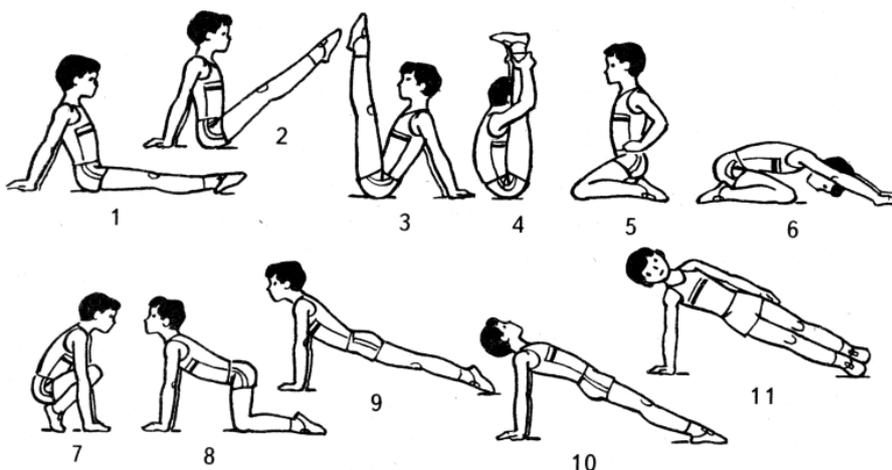
Ответ запишите в бланке ответов

13. Спортсмен, специализирующийся на коротких дистанциях

Ответ запишите в бланк ответа

Задания с иллюстрациями двигательных действий (пиктограммы)

14. На каком рисунке изображено положение «Сед углом»?



Задания алгоритмического толка

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких?

1. принципа систематичности,
 2. принципа разнообразности,
 3. принципа постепенности,
 4. принципа активности,
 5. принципа индивидуальности.
- а. 2, 4, 5.
 б. 1, 2, 4.
 в. 3, 4, 5.
 г. 1, 3, 5.

Задания на соответствие

16. В таблице представлены в левой колонке спортсмены Омской области, а в правой — виды спорта. Соотнесите спортсмена с видом спорта, которыми они занимаются. Запишите соответствующую цифру под каждой из букв в бланке ответов.

Спортсмены Омской области	Вид спорта
А) Салтанат Меденова	1. Художественная гимнастика
Б) Ольга Те	2. Бокс
В) Степан Кекин	3. Тяжелая атлетика
Г) Ульяна Анус	4. Многоборье (легкая атлетика)
Д) Мартин Малютин	5. Плавание

Задание-задача

17. Артем лежа, выжал штангу весом 50 кг., а Тагир – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Артём сделал 30 движений, а Тагир – 35. Назовите суммарный объем выполненной работы каждого и у кого силовая выносливость выше?

18. Решите ребус.

Запишите ответ в бланк ответов только одним словом в именительном падеже

