

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Теоретический тур**

Время выполнения заданий **45 минут**

Максимальное количество баллов – **20**

**Задания в закрытой форме**

*Из предложенных вариантов ответов выберите один или несколько правильных ответов и занесите их в нужные столбцы бланка ответов.*

**1. Олимпийские игры в Париже не проводились в...:**

- а. 1892 г.;
- б. 1900 г.;
- в. 1924 г.;
- г. 2024 г.

**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. Кто является талисманом Олимпиады - 2024?**

- а. солнышко;
- б. ягуар;
- в. фригийский колпак;
- г. Эйфелева башня.

**4. Как альтернатива Олимпийским играм в Париже, Министерство спорта РФ с 15 по 29 сентября 2024 года проводит Всемирные игры дружбы – 2024.**

**Эти соревнования проводятся:**

- а. в Москве и Сочи;
- б. в Москве и Санкт-Петербурге;
- в. в Москве и Екатеринбурге;
- г. в Москве и Казани.

**5. Для оценки физического развития используется сантиметровая лента.**

**Какие показатели измеряют с её помощью?**

- а. длина тела;
- б. масса тела;
- в. жизненная ёмкость лёгких;
- г. окружность грудной клетки.

**6. Подберите упражнения для развития быстроты из числа следующих упражнений:**

- а. челночный бег 3x10м;
- б. подтягивание на перекладине;
- в. отжимание;
- г. бег 30 м с низкого старта.

**7. Мышцы, принимающие участие в выполнении стойки на руках, обозначаются как...**

- а. антагонисты;
- б. синергисты;
- в. пронаторы;
- г. супинаторы.

**8. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?**

- а. гибкостью
- б. силой
- в. быстротой
- г. выносливостью

**9. Команда совершает позиционную ошибку в процессе игры в волейбол. Какие будут последствия?**

- а. команде назначается жёлтая карточка;
- б. команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- в. удаление игроков команды;
- г. на команду налагается санкция «предупреждение за ошибку».

**10. Когда следует приступать к приему пищи после занятий спортом?**

- а. через 90 минут;
- б. через 2 часа;
- в. через 30–45 минут;
- г. нет ограничений.

**11. Какая из систем упражнений имеет оздоровительное и спортивное направление?**

- а. стретчинг;
- б. калланетика;
- в. аэробика;
- г. пилатес.

**Задания с иллюстрациями двигательных действий**

**12. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?**



- а. трицепс;
- б. дельтовидная;
- в. трапецевидная;
- г. бицепс.

**Задания открытого типа**

**13. Прочитайте текст о технике лыжного хода.**

Данный ход применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь, лыжник одновременно

**выносит палки вперед и быстро отталкивается, ноги во время движения параллельны друг другу. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. Какой лыжный ход описывает автор?**

*Ответ запишите в бланк ответа*

**14. О каком упражнении идёт речь?**

1. упор присев,
2. выпрыгивание из упора присев с хлопком руками над головой,
3. разгибание рук в упоре лёжа,
4. упор присев,
5. упор лёжа,
6. сгибание рук в упоре лёжа.

*В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий.*

**15. Определите правильную последовательность обучения броску баскетбольного мяча двумя руками от груди.**

1. Броски мяча со средней дистанции;
2. согласованность движений рук и ног в процессе броска;
3. броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4. исходное положение;
5. бросок мяча с близкой дистанции;
6. применение элемента в игре.

*Ответ запишите в бланке ответов, вписывая в каждую клетку одну цифру.*

**16. Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие обязательные нормативы V и VI ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу выносливость?**

*Ответ запишите в бланке ответов через запятую.*

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**17. Решите анаграммы, связанные со спортом. Из первых букв угаданных анаграмм сложите название игры с мячом, который был исключен из программы игр олимпиады в 1924 году и вновь возвращён спустя 92 года.**

1. ГНРИ
2. АДВЕБООРНСИТ
3. БГЛРЕЯ
4. БТАИ
5. ГРАИ

*Ответ запишите одним словом.*

**18. В весенних соревнованиях по лапте финала первенства города Омска «Золотая бита» были получены следующие результаты игр:**

	<b>142</b>	<b>81</b>	<b>138</b>	<b>23</b>	<b>96</b>
<b>142</b>		<u>20:23</u> 1	<u>21:3</u> 2	<u>27:10</u> 2	<u>24:12</u> 2
<b>81</b>	<u>23:20</u> 2		<u>27:10</u> 2	<u>12:18</u> 1	<u>20:19</u> 2
<b>138</b>	<u>3:21</u> 1	<u>10:27</u> 1		<u>11:18</u> 1	<u>9:23</u> 1
<b>23</b>	<u>10:27</u> 1	<u>18:12</u> 2	<u>18:11</u> 2		<u>12:15</u> 1
<b>96</b>	<u>12:24</u> 1	<u>19:20</u> 1	<u>23:9</u> 2	<u>15:12</u> 2	

*Решите задачу по определению победителей и призёров.*

*Результаты внесите в бланк ответов, вписав номер школы соответственно месту в соревнованиях по русской лапте «Золотая бита».*

#### Задания на соответствие

**19. Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с их характеристикой.**

*Запишите соответствующую цифру под каждой из букв.*

- 1) физкультминутка;
- 2) тренировка;
- 3) игры на переменах;
- 4) утренняя гимнастика.

- а. система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств;
- б. комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию;

в. комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления;

г. сознательная, активная и инициативная деятельность занимающихся, направленная на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

**20. В настоящее время всё более актуальными становятся самостоятельные занятия физическими упражнениями. Чтобы грамотно организовать свои занятия, необходимо знать, какие функциональные показатели соответствуют развитию тех или иных функциональных возможностей.**

**В таблице представлены в левой колонке функциональные возможности человека, а в правой — функциональные показатели, соответствующие развитию тех или иных возможностей. Соотнесите функциональные возможности человека с показателем, характеризующим зону мощности физической нагрузки, способствующей развитию данной возможности.**

<b>Функциональные возможности человека</b>	<b>Функциональный показатель (ЧСС, к-во за 1 мин)</b>
А) общая выносливость	1) 120-140 ударов/мин
Б) специальная выносливость	2) 140-160 ударов/мин
В) активный отдых и разминка	3) 160-180 ударов/мин
Г) скоростные и силовые возможности	4) более 180 ударов/мин

*Номера функциональных показателей запишите под буквой в бланке ответов.*