

## 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 \_\_\_\_\_**

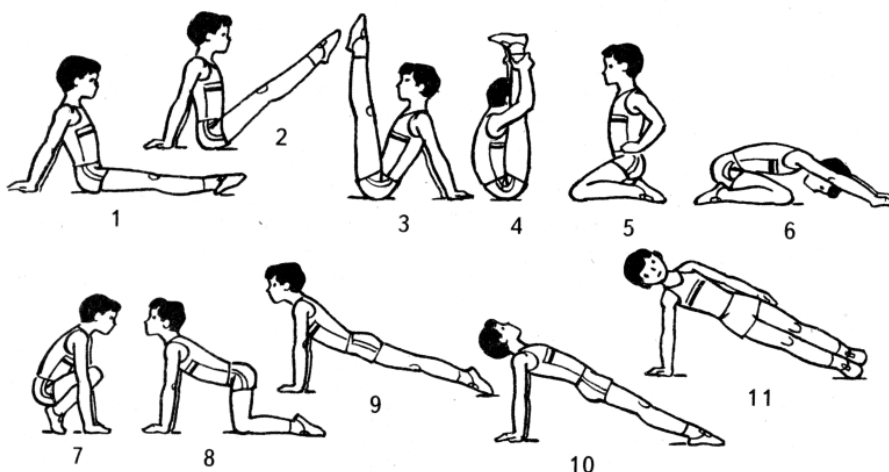
*Ответ запишите в бланке ответов*

**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*

