ШИФР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задания для обучающихся**

**Теоретический тур**

***Время выполнения заданий 45 минут***

***Максимальное количество баллов - 20***

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, представленные в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно — то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Также утверждения представлены и в открытой форме, то есть без предложенных вариантов. Вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово (цифру) в бланк ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

***Выберите единственное верное утверждение.***

**1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

а) Палестра;

б) Амфитеатр;

в) Гимназии;

г) Стадиодром.

**2. Евгения Канаева; Ирина Чащина, Дарья Дудкина - чемпионы Олимпийских игр в...**

а) в плавании;

б) в синхронном плавании;

в) в спортивной гимнастике;

г) в художественной гимнастике.

**3. Основными символами Олимпийских игр являются:**

а) флаг;

б) девиз;

в) гимн;

г) клятва;

д) огонь;

е) медали;

ж) талисманы;

з) лавровая ветвь;

и) эмблема;

к) салют;

л) все выше перечисленные варианты правильные**.**

**4. В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол;

б) хоккей;

в) баскетбол;

г) водное поло.

**5. Гибкость зависит от:**

а) показателей веса;

б) эластичности мышц и связок;

в) ростовых показателей;

г) температуры тела

**6. Главной опорой человека при движении являются?**

а) мышцы и кожа;

б) позвоночник и стопы;

в) внутренние органы;

г) скелет.

**7.** **Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:**

1.купание в водоемах;

2.обливание;

3.обтирание;

4.прием контрастного душа.

а) 2, 4, 1, 3;

б) 3, 2, 4, 1;

в) 4, 1, 2, 3;

г) 1, 3, 2, 4.

**8.** **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках III ступени?**

а) 5 ;   
б) 6 ;  
в) 7;   
г) 8.

**9. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей;

г) приспосабливание организма к внешней среде.

**10. Способность оказать сопротивление за счет мышечных усилий это проявление ……………………**

а) гибкости;

б) умения;

в) координации;

г) силы;

**11. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно- сосудистой системы.

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а. 1,2,3,4,5,6,7 в. 3,5,7,1,3,2,4

б. 2,6,7,1,4,5,3 г. 6,4,5,1,7,3,2

***Задания в открытой форме* (***впишите правильный ответ в бланк ответов )*

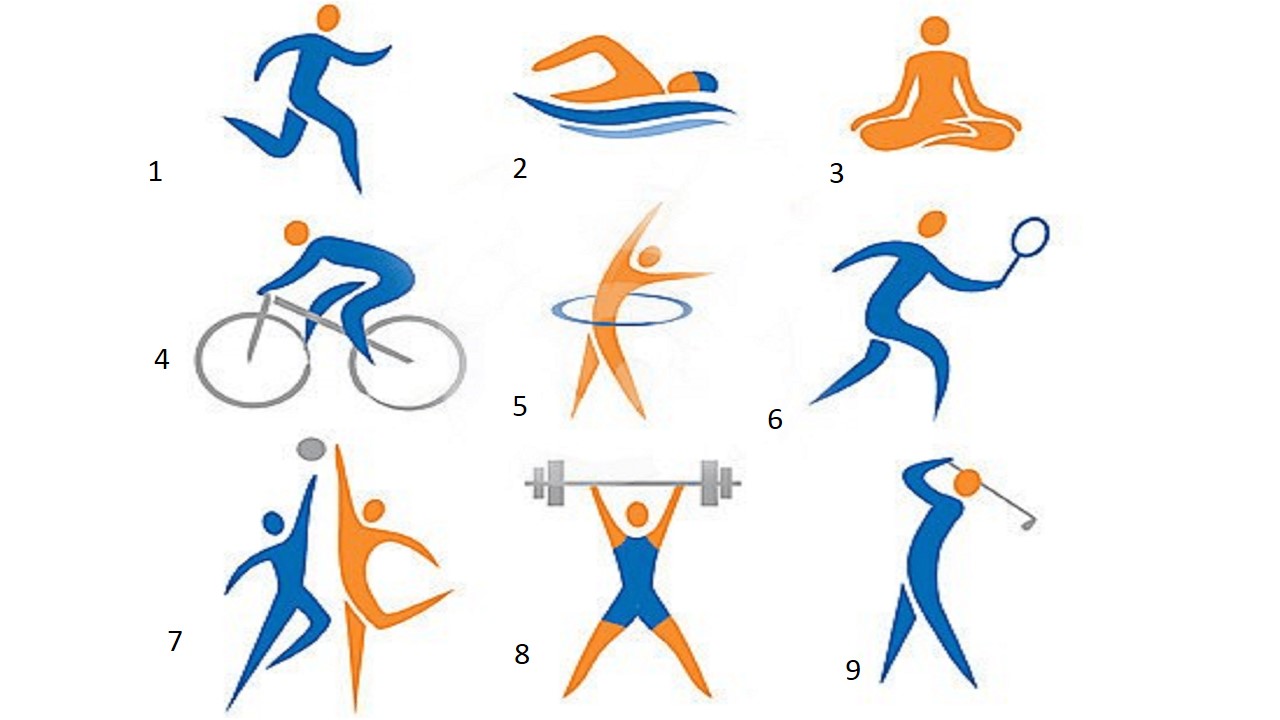
12. Это самая популярная фигурка всех Игр, которая является плодом творческого национального воображения и воплощения олимпийских ценностей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гимнасткам сложно удержать равновесие выполняя упражнения на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Контактный вид спорта, с повышенной травм-опасностью не входящий в олимпийскую программу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий* (пиктограммы).**

15. Напишите в бланке ответов соответствующей цифре название вида спорта (вид физкультурно-оздоровительной деятельности) изображённых на этих рисунках.

**

**

***10***