ШИФР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задания для обучающихся**

***Теоретический тур***

***Время выполнения заданий 45 минут***

***Максимальное количество баллов - 50***

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются тестовые задания, включающие 15 вопросов, представленные в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильный ответ оценивается в 3 балла с 1 по 10 вопрос и 4 балла с 11 по 15 вопрос.

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 в бланк ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

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

Желаем успеха!

***Выберите единственное верное утверждение.***

**1.Право проведения Олимпийских игр предоставляется …**

а. городу;

б. региону;

в. Стране;

г. Республике.

**2.** **Олимпийская хартия представляет собой:**

а. положение об Олимпийских играх;

б.программу Олимпийских игр;

в. свод законов об Олимпийском движении;

г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**3.** **Определи фамилию и имя президента международного олимпийского комитета, правление которого составило 21 год.…**

а. Эвери Брендедж;

б. Хуан Антонио Самаранч;

в. Томас Бах;

г. Анри де Байе-Латур.

**4.** **Этот вид спорта возник в 1875 году в Канаде и не был известен Европе до начала ХХ века. Какой вид спорта считается национальным в Канаде?**

а. Хоккей на льду с шайбой;

б. Баскетбол;

в. Гребля на каноэ;

г. Футбол.

**5.** **В фехтовании используют оружие…**

а.Только шпагу;

б. Только шпагу и саблю;

в. Шпагу, саблю и рапиру;

г. Только саблю и рапиру.

**6. Что общего между хоккеем с шайбой, флорболом, хоккеем на траве и керлингом?**

а. в процессе игры используются клюшки;

б. командные виды спорта;

в. относятся к зимним видам спорта;

г. включаются в олимпийскую программу.

**7.** **Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.**

1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями;

2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег;

3. Дыхательные упражнения;

4. Потягивание, встряхивание рук и ног;

5. Напряжение и расслабление мышц;

6. Упражнения для мышц ног;

7. Упражнения для мышц спины;

8. Упражнения для мышц рук и шеи;

9. Упражнения «на гибкость»;

10. Упражнения для мышц живота и туловища.

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3;

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3;

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1;

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

**8.** **Как заканчивается фраза у древних греков «Не умеет ни читать, ни …….»?**

а. …бегать;

б. …прыгать;

в. …плавать;

г. …бороться.

**9. 7-метровая линия разметки площадки используется в спортивной игре …**

а. гандбол;

б. хоккей;

в. волейбол;

г. баскетбол.

**10.** **Какой знак ГТО получит тринадцатилетний Миша, если он выполнил испытания и получил следующие результаты (см. таблицу)?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы испытаний (тестов)**  **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  **IV СТУПЕНЬ**  (возрастная группа от 13-15 лет) | | | **Результат**  **Миши** |
| **Мальчики** | | |
| **Бронза** | **Серебро** | **Золото** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,1 секунд |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 10,00 | 9,40 | 8,10 | 9,00 мин |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 9 раз |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +8 см |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 214 см |
| 6 | Челночный бег 3\*10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 7,7 секунд |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 34 метров |
| 8 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,25 | 1,15 | 0,55 | 1,15 мин |

а. золото;

б. серебро;

в. бронза;

г. не получит знак.

***Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.***

**11. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата называется……...…………...............................................**

**12. Командные спортивные состязания на ледяной площадке, в которой участники поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени называются ………………………………………….**

**13. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы называется …………………………………………………………………………………**

**14. Термин «Фэйр-Плэй» означает… ……………………………….**

**15. Быстрота бега на короткую дистанцию зависит в основном от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ способностей, а количество подтягиваний на высокой перекладине от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_спосбностей.**