

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Теоретический тур**

Время выполнения заданий **45** минут

Максимальное количество баллов – **20**: с 1 по 12 вопрос – **0,5** баллов,  
с 13 по 14 вопрос – **1** балл, с 15 по 20 вопрос – **2** балла.

**Задания в закрытой форме**

*Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.*

**1. Когда проходили XXXII Олимпийские игры в Токио (Япония)?**

- а. В 2018 г
- б. В 2019 г
- в. В 2020 г
- г. В 2021 г

**2. Как назывался стайерский бег, представленный в спортивной программе Олимпийских игр древности?**

- а. диалос
- б. делиходром
- в. пентатлон
- г. кальпа

**3. В каком городе проходили первые Олимпийские игры современности?  
Определите по фотографиям правильный ответ.**

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
9-11 КЛАСС



а.



б.



в.



г.





**4. Отметьте элемент акробатики, который не выполняется на уроках гимнастики у юношей в 10-11 классе.**

- а. мост из положения стоя
- б. переворот в сторону
- в. кувырок вперёд прыжком
- г. стойка на лопатках

**5. Если ЧСС после выполнения 10-минутного комплекса упражнений составляет 150 ударов в минуту, то можно сделать вывод, что упражнения были направлены на:**

- а. разминку перед основной частью;
- б. на восстановление после нагрузки;
- в. на развитие общей выносливости;
- г. на развитие специальной (скоростно-силовой выносливости).

**6. Найдите вид спорта, который относится к олимпийским.**

<p>а.</p> 	<p>б.</p> 
<p>в.</p> 	<p>г.</p> 

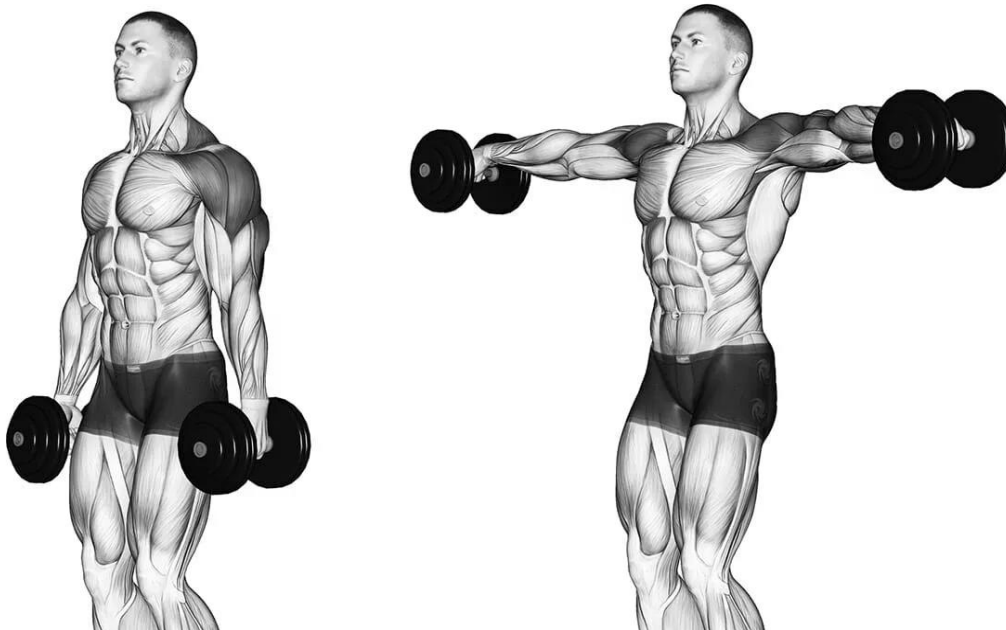
**7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вверх, а стопы носком наружу обозначаются как...**

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

**8. При выполнении кувырка назад ошибкой является...**

- а. удержание плотной группировки до касания шей мата при перекате назад;
- б. разгибание рук до касания ногами мата;
- в. максимальное выпрямление шеи во время переката назад;
- г. опора на руки за плечами.

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



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

**10. Что из перечисленного является испытанием комплекса ГТО на возрастной ступени 16-17 лет для девушек?**

- а. бег 3000 м
- б. бег 5000 м по пересеченной местности
- в. бег 3 км на лыжах
- г. бег 5 км на лыжах

**11. Какой показатель не характеризует быстроту:**

- а. время двигательной реакции;

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
9-11 КЛАСС

б. скорость одиночного движения;

в. ритм движений;

г. частота движений.

**12. Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:**

а. мышечной эластичностью;

б. динамической гибкостью;

в. статически-активной гибкостью;

г. статически-пассивной гибкостью.

**Задания открытого типа**

**13.** При изучении техники плавания спортивными способами используется \_\_\_\_\_ метод. *Ответ запишите в бланк ответа.*

**14.** Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины? \_\_\_\_\_. *Ответ запишите в бланк ответа.*

**15.** 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.

Функциональные возможности человека	Функциональный показатель (ЧСС, к-во за 1 мин)
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.*

**16. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**

1. Разучивание.
2. Ознакомление.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

*Впишите в бланк ответа номера этапов в нужной последовательности через запятую.*

**17. О каком упражнении идёт речь?**

1. разбег,
2. удержание снаряда,
3. финальное усилие,
4. сохранение равновесия,
5. отведение снаряда.

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



**18.** Запишите в бланке ответов названия спортивных способов плавания, изображённых на картинках (через запятую). Напишите букву, которой обозначен самый быстрый способ плавания.



**19.** Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие нормативы V ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу общую выносливость?

Ответ запишите в бланке ответов через запятую.

**20. Задание «Олимпийская ромашка». Рассмотрите пиктограммы ТОКИО-2020 и запишите названия видов спорта в бланке ответов.**

*За ошибку считается, если название не написано или написано неправильно.*

