

**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, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения, и занесите их в нужные столбцы бланка ответов.*

**1. Кто из выдающихся деятелей стал основоположником современных Олимпийских игр?**

- а. Жак Рогге;
- б. Пьер Ришар;
- в. Жак Ширак;
- г. Пьер де Кубертен.

**2. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились.....**

- а. у подножия горы Олимп;
- б. в местности, называемой Олимпией;
- в. в честь олимпийских богов;
- г. после зажжения олимпийского огня.

**3. В каком виде спорта запрещено ловить мяч?**

- а. баскетбол;
- б. гандбол;
- в. регби;
- г. волейбол.

**4. При сдаче испытания «подтягивание» комплекса ГТО оценивают**

- а. общее количество повторений;
- б. время, за которое учащийся выполняет подтягивания;
- в. количество повторений за 30 секунд;
- г. правильность выполнения подтягивания.

**5. Как называется снаряд для метания на дальность?**

- а. баскетбольный мяч;
- б. дротик;
- в. набивной мяч;
- г. фитбол.

**6. В какой последовательности выполняются действия на уроке физической культуры?**

- а. построение, приветствие, комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения;
- б. приветствие, построение, комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения;
- в. построение, приветствие, игровые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений;
- г. приветствие, построение, игровые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.

**7. Что необходимо сделать при оказании первой помощи, если на занятии школьник растянул мышцу? Выбери верные ответы.**

- а. обработать перекисью водорода;
- б. наложить тугую повязку;
- в. наклеить пластырь;
- г. наложить холодный компресс.

**8. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать с.....**

- а. обливания холодной водой;
- б. моржевания;
- в. закаливания воздухом;
- г. закаливания солнцем.

**Задания открытого типа**

**9. Гимнасткам сложно удержать равновесие выполняя упражнения на**

*Ответ запишите в бланк ответа*

10. На картинке изображён спортивный инвентарь.

О каком виде спорта идет речь?

Ответ запишите в бланке ответов.



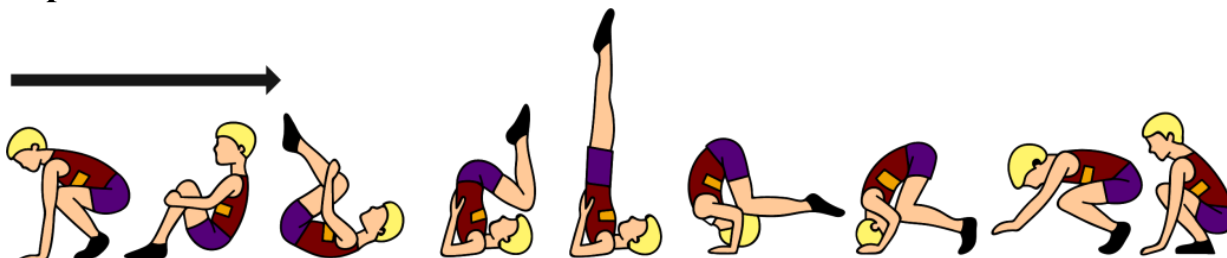
### Задания типа-кроссворды

11. Найдите название основных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, и зачеркните их одной линией, обозначив начало слова цифрой. Будьте внимательны, названия не пересекаются и не читаются по диагонали. Запишите найденные названия в бланке ответа.

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| С | Л | О | М | В | О | Л |
| Б | Ф | Б | В | О | С | Е |
| А | Е | Т | Е | Т | И | Й |
| С | К | Т | Л | И | Ж | Б |
| Х | П | А | Ж | К | Ы | О |
| К | А | Я | О | А | Л | Л |
| Г | С | А | Н | М | А | Ь |
| Ё | Т | Ш | А | И | С | Х |
| Л | И | К | А | Г | У | О |

### Задания с иллюстрациями двигательных действий (пиктограммы)

12. Элементы в акробатической комбинации имеют свои названия. Выбери верную последовательность названий элементов для данной акробатической комбинации:



- а. из упора присев - пережат назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - кувырок назад - в упор присев;
- б. в упор присев - пережат назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - кувырок назад - из упора присев;
- в. в упор присев - кувырок назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - пережат назад - из упора присев;
- г. из упора присев - кувырок назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - пережат назад - в упор присев.

### **Задания алгоритмического толка**

#### **13. Реши задачу.**

До урока физической культуры пульс ученика 5 класса составлял 70 ударов в минуту, после урока мальчик вновь измерил свой пульс и получил значение – 150 ударов в минуту. Еще одно измерение он произвел через 15 минут: пульс составил 115 ударов в минуту.

**Чем может быть вызвано такое состояние учащегося?**

*Выбери верные ответы.*

- а. недостаточной физической подготовленностью учащегося;
- б. возможным перенесенным вирусным заболеванием;
- в. посещением спортивной секции;
- г. длительным отсутствием на уроках физической культуры.

### **Задания на соответствие**

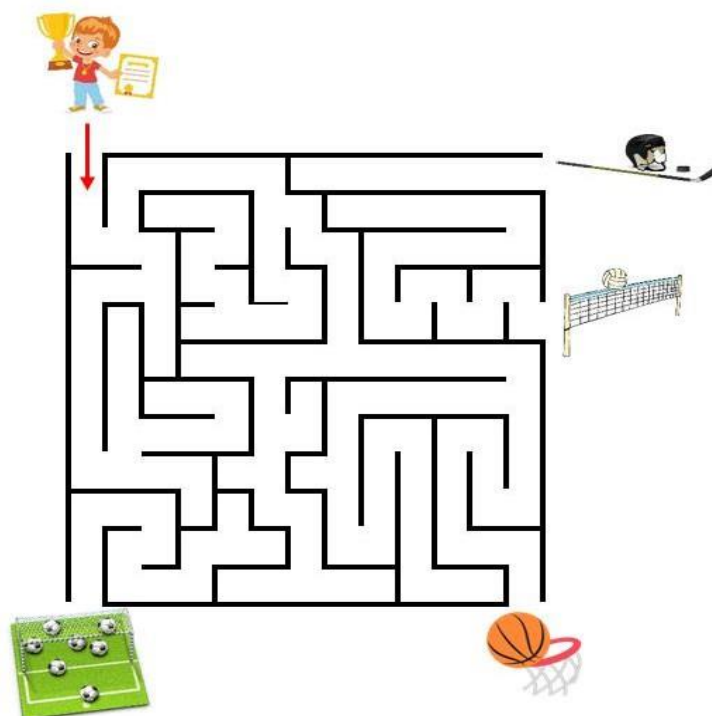
**14. Установите принадлежность видов спорта к летней или зимней олимпийским программам. Запишите соответствующую цифру под каждой из букв в бланке ответов.**

|                              |
|------------------------------|
| <b>А) Летние виды спорта</b> |
| <b>Б) Зимние виды спорта</b> |

|                    |
|--------------------|
| 1.лыжные гонки     |
| 2.волейбол         |
| 3.лёгкая атлетика  |
| 4.плавание         |
| 5.тяжёлая атлетика |
| 6.биатлон          |
| 7.фигурное катание |

**Задание-задача**

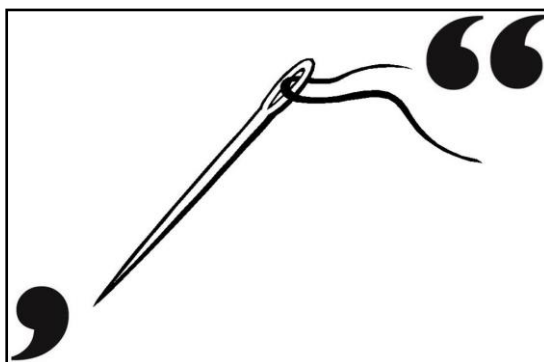
**15. Пройдите лабиринт и узнайте, в каком виде спорта Петя завоевал золотую медаль. Ответ запишите в бланк ответа**



- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) хоккей

**16. Решите ребус.**

*Ответ запишите в бланк ответа*



**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 \_\_\_\_\_**

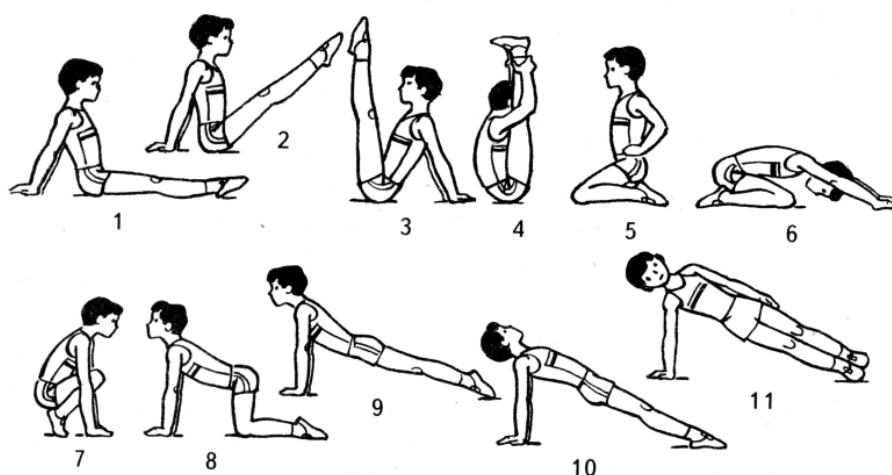
*Ответ запишите в бланке ответов*

**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*



**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 3х10м;
- 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:**

|     | 142               | 81                | 138               | 23                | 96                |
|-----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 142 |                   | $\frac{20:23}{1}$ | $\frac{21:3}{2}$  | $\frac{27:10}{2}$ | $\frac{24:12}{2}$ |
| 81  | $\frac{23:20}{2}$ |                   | $\frac{27:10}{2}$ | $\frac{12:18}{1}$ | $\frac{20:19}{2}$ |
| 138 | $\frac{3:21}{1}$  | $\frac{10:27}{1}$ |                   | $\frac{11:18}{1}$ | $\frac{9:23}{1}$  |
| 23  | $\frac{10:27}{1}$ | $\frac{18:12}{2}$ | $\frac{18:11}{2}$ |                   | $\frac{12:15}{1}$ |
| 96  | $\frac{12:24}{1}$ | $\frac{19:20}{1}$ | $\frac{23:9}{2}$  | $\frac{15:12}{2}$ |                   |

*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.*