**Теоретико-методический тур**

*Время выполнения заданий – 45 мин.*

*Максимальное количество первичных баллов – 37, зачетных баллов – 20*

1. **Задания в закрытой форме**

Выберите и подчеркните один правильный ответ

**1. В каком году сборная СССР впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

а) 1972

б) 1980

в) 1952

г) 1984

**2. В каком городе прошли летние Олимпийские игры 2024 года?**

а) Лондон

б) Париж

в) Рим

г) Афины

**3. Античное пятиборье носило название:**

а) панкратион

б) пентатлон

в) эндимион

г) кронос

**4. К какому игровому вида спорта относится термин «трехсекундная зона»?**

а) теннис

б) волейбол

в) баскетбол

г) футбол

**5. Какой снаряд используется для метаний в школьной программе по физической культуре и в комплексе ГТО?**

а) гимнастический мяч

б) обруч

в) малый мяч

г) эстафетная палочка

**6. Способ уравнивания возможностей слабых участников соревнования с более сильными путём предоставления им некоего преимущества называется:**

а) гандикап

б) стипль-чез

в) фартлек

г) марафон

**7. Финал Фестиваля ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций 2024 года будет проходить в:**

а) Республике Крым

б) Москве

в) Волгограде

г) Новосибирске

**8. Сколько ступеней включает ВФСК ГТО для школьников?**

а) 4

б) 10

в) 6

г) 8

**9. Основная причина нарушения осанки:**

а) гиподинамия

б) слабость мышц

в) нарушения режима питания

г) рост человека

**10. Разминка проводится с целью:**

а) развития психологических качеств личности

б) формирования двигательных умений

в) ускоренного перехода от сна к бодрствованию

 г) подготовки мышцы к предстоящей работе и повышения уровня функционирования основных систем организма

**11. Биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, способствующие правильному обмену веществ, повышающие работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям:**

а) витамины

б) строительный материал

в) неактивные вещества

 г) допинговые вещества

**12. Группа несложных совместных действий, выполняемых по команде, носят название:**

а) прикладные упражнения

б) строевые упражнения

в) вольные упражнения

 г) общеразвивающие упражнения

**13.** **Эффективный способ выполнения физического упражнения называется:**

а) двигательный навык

б) двигательное умение

в) физическое совершенство

г) техника физического упражнения

1. **Задания в открытой форме**

**14.** Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.** Разновидность лыж, применяемых в спорте для преодоления дистанций, носят название\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лыжи

**16.** Какое физическое качество обеспечивает уровень работоспособности? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

**17. Соотнесите дисциплины легкой атлетики с изображениями, характеризующие их**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды дисциплины** |  | **Изображение**  |
| 1 | беговые виды | А | Спортивная ходьба и синдром расколотой голени | Массаж.ру Спортивная ходьба легкая атлетика - 65 фото |
| 2 | спортивная ходьба | Б | Инвентарь для легкой атлетики купить во Владивостоке по низкой цене Оборудование и инвентарь для легкой атлетики купить в Москве – выгодные  цены в интернет-магазине Sportkorobka.ru Легкая атлетика: виды, история, правила﻿ |
| 3 | технические виды | В | Многоборье. История многоборья. Виды многоборья. 1-2 декабря в Рыбинске пройдут многоборья |
| 4 | многоборье | Г | Легкая атлетика Спортивные товары Attrezzatura per l'atletica leggera Шорты  для бега, диск, png | PNGWing Мат для прыжков в высоту, Gold, сертифицирован IAAF Легкая атлетика: виды, история, правила﻿ |

**Ответ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**IV. Задания процессуального или алгоритмического толка**

**18.** Перечислите в правильной последовательности фазы прыжка в длину с места.

**Ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | подготовка к отталкиванию |
|  | полёт |
|  | отталкивание |
|  | приземление |

**V. Задания связанные с перечислениями**

**19.** Перечислите в любой последовательности основные физические качества: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями.**

**20.** Какой способ торможения изображен на рисунке.



**Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
21. Задание-кроссворд**

**Впишите термины физической культуры и спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

По горизонтали:

1. Движение человека по воде с помощью конечностей без какого-либо искусственного аппарата.
2. Элементарные движения, из которых составлены двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
3. Переворот через голову на поверхности.
4. Термин, обозначающий сгибание тела.

По вертикали:

1. Положение занимающегося на согнутых ногах.
2. Движение человека, при котором тело подбрасывается вверх или вперёд силою ног и пролетает некоторое расстояние.
3. Резкое движение одного спортсмена по направлению к другому, технический прием в единоборствах (бокс и др.).