

Теоретико-методический тур

5-6 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указаны неправильные позиции.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание в форме, предполагающей графическое изображение исходных положений для выполнения физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне»

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. **б.** Нет. **в.** Не знаю. **г.** Да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

ОЛИМПИАДА 2016 – 2017

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5-6 класс

1. Отметьте справедливые утверждения

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. 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.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а. длину шагов.
- б. частоту шагов.
- в. длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Кто является талисманом Олимпийских игр Сочи -2014:

- а. белый мишка, заяка, леопард.
- б. заяка, леопард, бурый мишка.

в. заяка, белый мишка, белочка.

г. лисичка, леопард, белый мишка.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

а. самый сильный стал главой племени.

б. юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в. выявить лучшего охотника, воина.

г. Все версии правдоподобны.

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. Причиной нарушения осанки является...

а. неправильная поза за столом.

б. сон в мягкой постели с высокой подушкой.

в. хождение с опущенной головой.

г. слабость мускулатуры.

9. Вид спорта, где сочетается бег на лыжах и стрельба из винтовки:

а. скиатлон.

б. биатлон.

в. фристайл.

г. двоеборье.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

а. кулачному бою,

д. прыжкам в длину,

б. бегу,

е. стрельбе из лука,

в. верховой езде,

ж. метанию копья,

г. борьбе,

з. метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

а. собрание спортсменов в одном полисе.

б. четырёхлетний период.

в. год проведения Олимпийских игр.

г. олимпийские соревнования.

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» расшифровывается как....

а. горжусь тобой, Отечество

б. государственный технический осмотр

в. готов к труду и обороне

г. готов к трудностям и обороне

Отметьте все позиции.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.

С этим утверждением

а. согласен (согласна).

б. не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

а. правильному распределению времени.

б. формированию силы воли.

в. чередованию умственной и физической работы.

г. исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:

Основная стойка

Стойка руки в стороны

Стойка руки на поясе, ноги врозь

Стойка на коленях

Сед

Сед ноги врозь

Сед с опорой на руки сзади

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

5 – 6 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	_____			
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
	<input type="checkbox"/> д	<input type="checkbox"/> е	<input type="checkbox"/> ж	<input type="checkbox"/> з
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а		<input type="checkbox"/> б	
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15				

Описание	Изображение	Оценка
Основная стойка		
Стойка руки в стороны		
Стойка руки на поясе, ноги врозь		
Стойка на коленях		
Сед		
Сед ноги врозь		
Сед с опорой на руки сзади		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

7-8 КЛАССЫ
ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» □
Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений - компонентов физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне...

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА 2016 – 2017

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

7-8 класс

1. Античные олимпийские игры получили свое 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.

2. Физические упражнения – это...

- а. естественные движения и способы передвижения.
- б. движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. легкая.
- б. средняя.
- в. большая.
- г. очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. физическое воспитание.
- б. филогенез.
- в. физическое развитие.
- г. физическое совершенство.

5. Аделина Сотникова абсолютная чемпионка олимпиады Сочи -2014 в таком виде спорта , как ...

- а. Биатлон.
- б. Фигурное катание.
- в. Кёрлинг.
- г. шорт-трек.

6. Предметом обучения в физической воспитании являются...

- а. физически упражнения.
- б. двигательные действия.
- в. физкультурные знания.
- г. методы воспитания.

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс нормативов Готов к труду и обороне сдают на....

- а. медали.
- б. значки.
- в. разряды.
- г. оценку.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. правильное выполнение двигательных действий.
- в. уровень владения движениями при активизации внимания.
- г. способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если...

- а. обучающийся недостаточно физически развит.
- б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
- г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а. прогибания туловища назад.
- б. скрещивания рук.
- в. вращениях тела.
- г. разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...

- а. способствующие увеличению мышечной массы.
- б. способствующие повышению скорости движений.
- в. способствующие снижению веса тела.
- г. формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.
- а. б. в. г.

14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как...

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Нарисуйте изображения движений:

- Приседания
- Наклоны в сторону
- Наклоны вперед
- Повороты туловища
- Ходьба
- Бег
- Мах правой ногой вправо
- Мах правой ногой назад

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

7 – 8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> д	<input type="checkbox"/> е	<input type="checkbox"/> ж	<input type="checkbox"/> з
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
14	_____			

№	Описание	Изображение	Оценка
	Приседания		
	Наклоны в сторону		
	Наклоны вперед		
	Повороты туловища		
	Ходьба		
	Бег		
	Мах правой ногой вправо		
	Мах правой ногой назад		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

9-11 КЛАССЫ
ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» □
Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

4. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений, составляющих

комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне»

а. Понятна. в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА 2016 – 2017 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 класс

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на..

а. изменение окружающей природы.

б. приспособление к окружающим условиям.

в. воспитание физических качеств.

г. преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

а. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

б. физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

в. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

г. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

б. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

в. Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

а. силовую асимметрию.

б. невозможность занятий спортом.

в. большое потоотделение.

г. изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а. величиной их воздействия на организм.

б. подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

в. временем и количеством повторений двигательных действий.

г. напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

а. обучающийся недостаточно развит.

б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. необходимо устранять возникающие ошибки.

г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

а. НХЛ.

б. НБА.

в. МОК.

г. УЕФА.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. поддержание высокой работоспособности людей.

б. подготовку к профессиональной деятельности.

в. развитие физических качеств людей.

г. сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...

10. Древние Олимпийские игры проводились...

а. в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в. в високосный год.

г. по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

1. Татьяна Анатольевна Тарасова.

а. Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер.

б. Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов.

в. Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь.

г. Фигурное катание.

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Ямайский спринтер, 6-кратный олимпийский чемпион, многократный чемпион, самый быстрый человек последнего десятилетия:

а. Карл Льюис.

б. Йохан Блэйк.

в. Усэйн Болт.

г. Тайсон Гэй.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9 – 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	_____			
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	_____			
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	_____			
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15	_____			

Записи на обороте бланка

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение	Оценка
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.		
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.		
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.		
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри