

**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 2015 – 2016**

**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 2015 – 2016**

### **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 быстроты 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	_____			

15

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»<sup>2</sup>.

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!**

## **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**