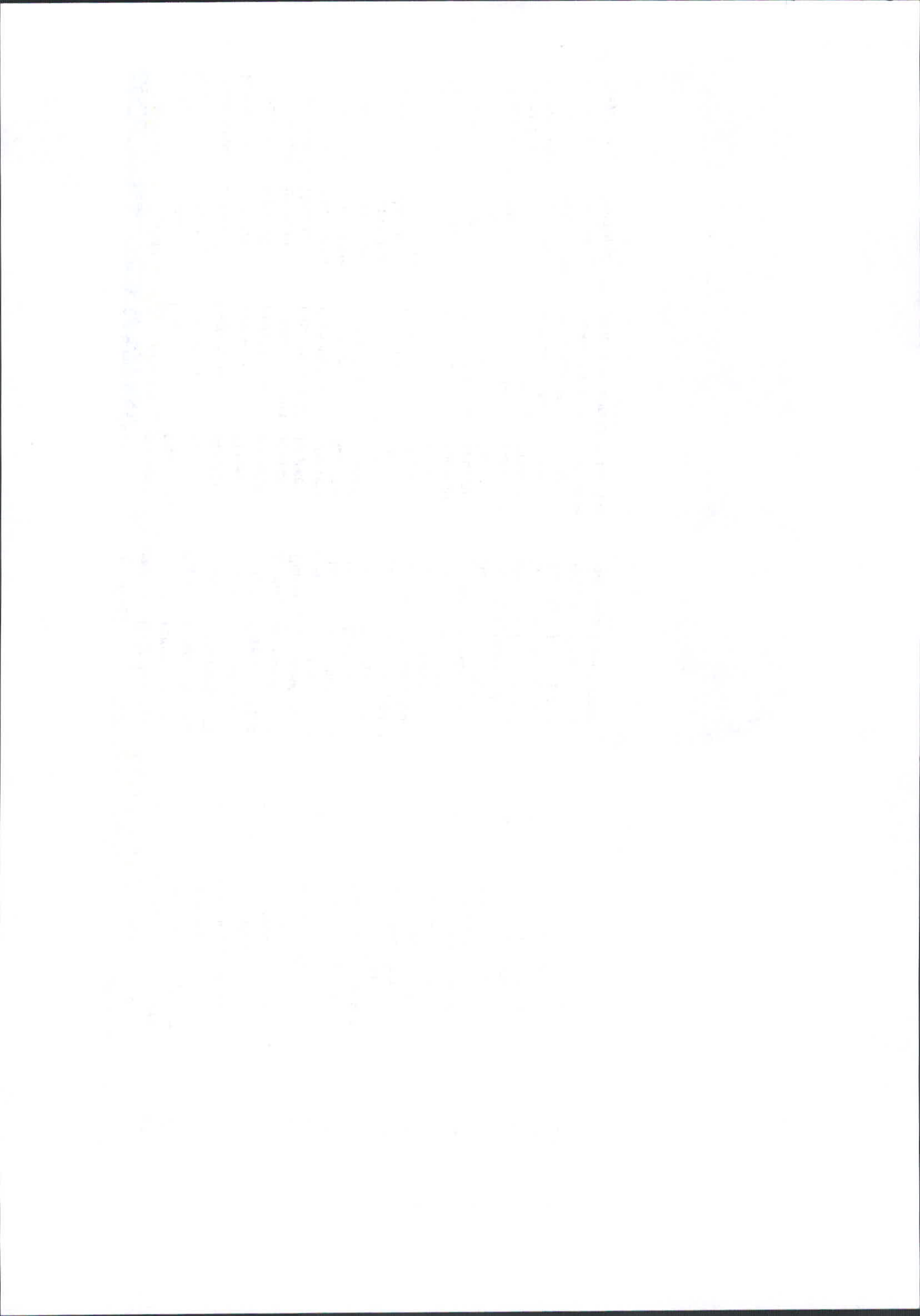


Участник			Учитель			Классобучения	Результаты участия			
Фамилия	Имя	Отчество	Фамилия	Имя	Отчество		Предмет	Статус участник	Результат	Место
Содель	Арина	Романовна	Романенко	Наталья	Александровна	11	Физическ	Победитель	87	1
Ковшова	София	Дмитриевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	10	Физическ	победитель	87	1
Дмитриева	Ульяна	Николаевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	10	Физическ	Призер	77	2
Бирюкова	Каролина	Сергеевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	10	Физическ	Призер	73	3
Семенова	Кристина	Витальевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	10	Физическ	Участник	60	4
Калашников	Валерия	Александровна	Крыжан	Дарья	Владимировна	10	Физическ	Участник	47	5
Алексеева	Полина	Николаевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	9	Физическ	Победитель	76	1
Лещишина	Анжелика	Руслановна	Крыжан	Дарья	Владимировна	9	Физическ	Призер	68	2
Федоренко	Анастасия	Антоновна	Крыжан	Дарья	Владимировна	9	Физическ	Призер	72	1
Бойко	Елизавета	Григорьевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	8	Физическ	Призер	70	2
Князева	Вериника	Владиславовна	Крыжан	Дарья	Владимировна	8	Физическ	Призер	76	1
Собенина	Милана	Кирилловна	Крыжан	Дарья	Владимировна	7	Физическ	Победитель	63	2
Сычева	Анастасия	Романовна	Крыжан	Дарья	Владимировна	7	Физическ	Призер	62	3
Мазавина	Мария	Павловна	Крыжан	Дарья	Владимировна	6	Физическ	Победитель	73	1
Матвеева	Светлана	Ивановна	Крыжан	Дарья	Владимировна	6	Физическ	Призер	69	2
Николаева	Лиза	Владимировна	Крыжан	Дарья	Владимировна	6	Физическ	Призер	59	3
Захватова	Полина	Алексеевна	Крыжан	Дарья	Владимировна	6	Физическ	Призер	57	4
Мандрикова	Дарья	Алексеевна	Роганова	Варвара	Леонидовна	6	Физическ	участник	75	1
Харитиди	Алина	Денисовна	Роганова	Варвара	Леонидовна	5	Физическ	Победитель	65	2
Сибиченко	Алиция	Максимовна	Роганова	Варвара	Леонидовна	5	Физическ	Призер	57	3
Ильчук	Мирослава	Николаевна	Роганова	Варвара	Леонидовна	5	Физическ	Призер	52	4
Кастева	Ксения	Николаевна	Роганова	Варвара	Леонидовна	5	Физическ	участник	48	5
Паузепа	Виктория	Константиновна	Роганова	Варвара	Леонидовна	5	Физическ	участник	46	6



ШКОЛЬНЫЙ этап Всероссийской олимпиады по физической культуре

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

10-11 класс

Инструкция по выполнению заданий

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

А. 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. 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, неправильно-0 б

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово(а), которое(ые), завершая утверждение, образует(ют) истинное утверждение. Подобранный слово(а) Вами вписывается в тестовое задание.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильно-0 б

В. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных столбцов.

Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 6 баллов, правильно -0,5 б; неправильно -0 б.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, если 1 номер неправильно- 0 б.

Ж. Задание-кроссворд. Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная - 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов - 40 баллов.

Ответы на вопросы отмечайте и записывайте в бланках ответов.

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

Время выполнения заданий - 45 минут.

Желаем удачи!

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.;
- б) 1911г.;
- в) 1923г.;
- г) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) способы решения двигательных задач;
- г) двигательные действия.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) умение делать упражнение ласточка;
- б) умение садиться на шпагат;
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в длину.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнения упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

- а) спирометр;
- б) амперметр;
- в) акватметр;
- г) вольтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

15. основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

16. Недостаточность движений - это...

- а) гипокинезия;
- б) гипердинамия;

- в) гиподинамия;
- г) гиперестезия.

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;
- б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;
- в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

19 Развитие вестибулярной устойчивости способствует:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

20. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

21. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

22. Назовите родину шахмат:

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

23. Стойка в гимнастике - это...

- а) положение «лжа» на полу;



Ф 1008

2/58.

Школьный этап Всероссийской олимпиады по физической культуре

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

10-11 класс

Инструкция по выполнению заданий

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

А. 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. 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, неправильно-0 б

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово(а), которое(ые), завершая утверждение, образует(ют) истинное утверждение. Подобранный слово(а) Вами вписывается в тестовое задание.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильно-0 б

В. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных столбцов.

Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 6 баллов, правильно -0,5 б; неправильно -0 б.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, если 1 номер неправильно- 0 б.

Ж. Задание-кроссворд. Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная - 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов - 40 баллов.

Ответы на вопросы отмечайте и записывайте в бланках ответов.

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

Время выполнения заданий - 45 минут.

Желаем удачи!

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?
- а) 1898г.;
 б) 1911г.;
 в) 1923г.;
 г) 1894г.
2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
- а) физических и психических качеств людей;
 б) техники двигательных действий;
 в) работоспособности человека;
 г) природных физических свойств человека
3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?
- а) физическое развитие;
 б) физическая подготовленность;
 в) физическое состояние;
 г) здоровье.
4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:
- а) физкультурные занятия;
 б) физические упражнения;
 в) способы решения двигательных задач;
 г) двигательные действия.
5. Под силой как физическим качеством понимается:
- а) способность поднимать тяжелые предметы;
 б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
 в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
- а) умение делать упражнение ласточка;
 б) умение садиться на шпагат;
 в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
 г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:
- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
 б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
 в) способность человека быстро набирать скорость;
 г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

9 1008

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в длину.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

- а) спирометр;
- б) амперметр;
- в) акваметр;
- г) вольтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

15. основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

16. Недостаточность движений - это...

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;

- в) гиподинамия;
- г) гиперстезия.

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;
- б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;
- в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

19 Развитие вестибулярной устойчивости способствует:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

20. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

21. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

22. Назовите родину шахмат:

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

23. Стойка в гимнастике - это...

- а) положение «лежа» на полу;

- а) вертикальное положение ногами вверх, с опорой какой-либо части тела;
- б) положение сидя;
- в) исходное положение в строю.

1

Б) Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)

24. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

Ответ: Национальный олимпийский комитет

35

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: ходьба

35

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: Витамины

35

В) Задание на установление соответствия

27. Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ГТО	Двигательные способности человека
1. Бег на 60 или 100 метров	а) скоростно-силовые способности 3
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности 2
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности 1
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость 6
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость 5
6. Бег на 2 км	е) силовые способности 4

Ж. Задание - кроссворд. Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная - 0 баллов.

28. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали

- Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике.
- Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.
- Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

По вертикали

- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.
- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Г	И	Б	К	О	С	Т	Б					
		В			И							
		С			Л	О	В	К	О	С	Т	Б
		Т			А							
		Р										
В	Б	И	О	С	Л	И	В	О	С	Т	Б	
		Т										
		А										

Председатель: Павел Романов
 Проверщики: Криван В.В., Романов В.В.
 Общий балл: 445



ШКОЛЬНЫЙ этап Всероссийской олимпиады по физической культуре

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

10-11 класс

Инструкция по выполнению заданий

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

А. 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. 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, неправильно - 0 б

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово(а), которое(ые), завершая утверждение, образует(ют) истинное утверждение. Подбранное слово(а) Вами вписывается в тестовое задание.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильно - 0 б

В. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных столбцов.

Правильно указанные позиции заданий этой группы оцениваются в 6 баллов, правильно - 0,5 б; неправильно - 0 б.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, если 1 номер неправильно - 0 б.

Ж. Задание-кроссворд. Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная - 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов - 40 баллов.

Ответы на вопросы отмечайте и записывайте в бланках ответов.

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

Время выполнения заданий - 45 минут.

Желаем удачи!

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.;
- б) 1911г.;
- в) 1923г.;
- г) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) способы решения двигательных задач;
- г) двигательные действия.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) умение делать упражнение ласточка;
- б) умение садиться на шпагат;
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в длину.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

- а) спирометр;
- б) амперметр;
- в) акваметр;
- г) вольтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

16. Недостаточность движений - это...

- а) гипокинезия;
- б) гипердинамия;

- в) гиподинамия;
- г) гиперестезия.

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;
- б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;
- в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

19. Развитие вестибулярной устойчивости способствует:

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

20. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

21. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

22. Назовите родину шахмат:

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Россия;
- г) Франция.

23. Стойка в гимнастике - это...

- а) положение «лежа» на полу;

