

Участник				Результаты участия				
Фамилия	Имя	Отчество	Дата рождения	Классобучения	Предмет: статус участника	Результат	Место	
Орлов	Станислав	Сергеевич	10.04.2006	11	Физический	Победитель	81	1
Дмитриев	Руслан	Исакович	18.04.2006	11	Физический	Призер	74	2
Фомин	Евгений	Михайлович	13.03.2007	11	Физический	Призер	69	3
Лемешев	Алексей	Сергеевич	22.02.2008	10	Физический	Победитель	81	1
Мощенский	Андрей	Андреевич	03.11.2007	10	Физический	Призер	75	2
Гусев	Михаил	Андреевич	07.10.2007	10	Физический	Призер	72	3
Бойко	Сергей	Дмитриевич	06.02.2008	10	Физическая культура		67	4
Шихалеев	Дмитрий	Александрович	10.07.2007	10	Физическая культура		66	5
Абубакиров	Дияз	Файмович	25.02.2008	9	Физический	Победитель	74	1
Иванов	Егор	Витальевич	15.01.2008	9	Физический	Призер	70	2
Карабаев	Захар	Максимович	09.09.2008	9	Физический	Призер	62	3
Герасимчик	Богдан	Алексеевич	31.05.2008	9	Физический	Призер	62	3
Викулин	Андрей	Денисович	21.12.2008	9	Физическая культура		59	5
Камынин	Владислав	Вадимович	03.05.2008	9	Физическая культура		57	4
Бенц	Матвей	Владимирович	25.10.2009	8	Физический	Победитель	75	1
Черкасов	Юрий	Александрович	07.08.2009	8	Физический	Призер	68	2
Шихалеев	Даниил	Дмитриевич	28.01.2009	8	Физический	Призер	64	3
Ремизов	Матвей	Владиславович	09.07.2009	8	Физическая культура		58	4
Курников	Максим	Николаевич	16.09.2009	8	Физическая культура		55	5
Харитиди	Максим	Денисович	06.04.2009	8	Физическая культура		45	6
Собенин	Максим	Кириллович	01.10.2010	7	Физический	Победитель	69	1
Лобченко	Владимир	Алексеевич	11.02.2010	7	Физический	Призер	68	2
Скурат	Михаил	Георгиевич	24.12.2010	7	Физический	Призер	67	3
Кравченко	Михаил	Евгеньевич	15.04.2010	7	Физическая культура		62	4
Абдрахманов	Тимур	Русланович	13.10.2011	6	Физический	Победитель	71	1
Смолин	Валерий	Васильевич	01.09.2011	6	Физический	Призер	67	2
Коннов	Сергей	Сергеевич	06.01.2012	6	Физический	Призер	66	3
Борозна	Никита	Дмитриевич	18.07.2011	6	Физическая культура		56	4
Баимбетов	Давид	Аркадьевич	04.04.2011	6	Физическая культура		52	5
Манзюк	Семен	Сергеевич	07.06.2011	6	Физическая культура		52	5
Романенков	Вадим	Александрович	10.01.2012	6	Физическая культура		48	6
Куприянов	Игорь	Дмитриевич	06.12.2011	6	Физическая культура		48	6
Свиреденко	Дмитрий	Владимирович	20.01.2012	5	Физический	Победитель	71	1
Силантьев	Владимир	Александрович	28.11.2011	5	Физический	Призер	61	2
Прокопьев	Егор	Антонович	07.02.2012	5	Физический	Призер	60	3
Финякин	Никита	Викторович	12.12.2011	5	Физическая культура		56	4
Первошиков	Глеб	Дмитриевич	17.08.2011	5	Физическая культура		51	5
Кузеванов	Дмитрий	Константинович	23.12.2012	5	Физическая культура		47	6
Кривячук	Савелий	Дмитриевич	07.04.2012	5	Физическая культура		45	7
Бойко	Михаил	Григорьевич	08.09.2012	5	Физическая культура		42	8
Гостев	Даниил	Михайлович	28.06.2012	5	Физическая культура		38	9

1875

1876

1877

1878

1879

1880

1881

1882

1883

1884

1885

1886

1887

1888

1889

1890

1891

1892

1893

1894

1895

1896

1897

1898

1899

1900

1901

1902

1903

1904

1905

1906

1907

1908

1909

1910

1911

1912

1913

1914

1915

1916

1917

1918

1919

1920

1921

1922

1923

1924

1925

1926

1927

1928

1929

1930

1931

1932

1933

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.

0

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

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

1

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

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

1

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

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

0

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.

1

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.

1

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.

0

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 равновесии;
- 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;

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

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

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

Ответ: _____

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: Ходьба

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: Белок, углеводы, жиры

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
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

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

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

По вертикали

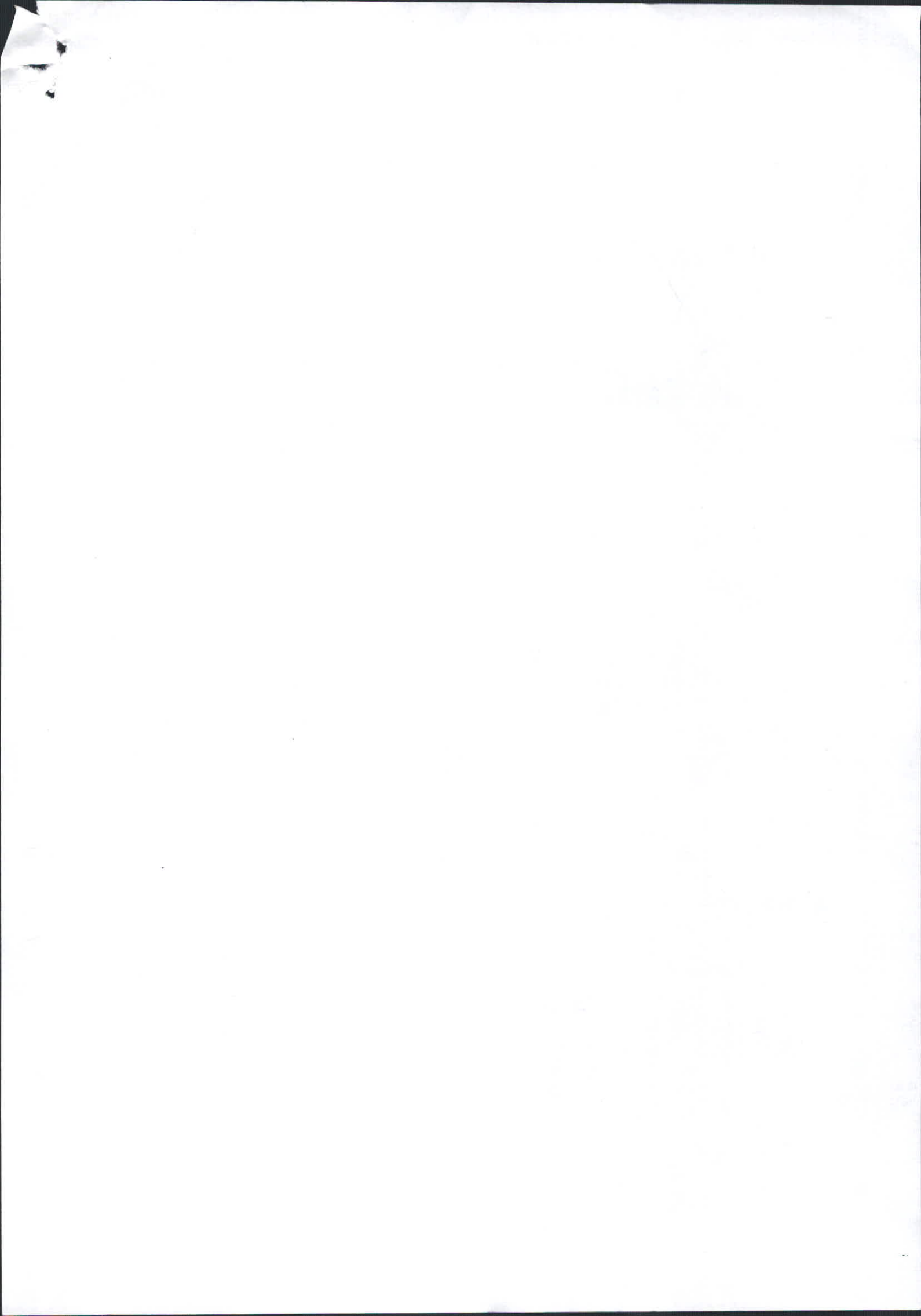
2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.
5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Кроссворд:

```

    1 2 3
    Г И Б К О С Т Ь
      |   |   |
      В  |   |   |
      С  |   |   |
      Т  |   |   |
      Р  |   |   |
      |  |   |   |
    3 4 5 6 7 8
    В В И О С Л И В О С Т Ь
      |   |   |
      Т  |   |   |
      А  |   |   |
  
```

Председатель: Васильева И. В.
 Проверка: Рябенко В. А.
 Общее балл: 8/8



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?

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

1

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

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

0

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

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

0

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

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

0

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- a) 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.

1

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

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

1

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.

0

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) аквамстр;
- 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) 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;

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

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

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

Ответ: Представление национальной страны

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: Шаг

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: Белки, жиры, углеводы

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
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

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

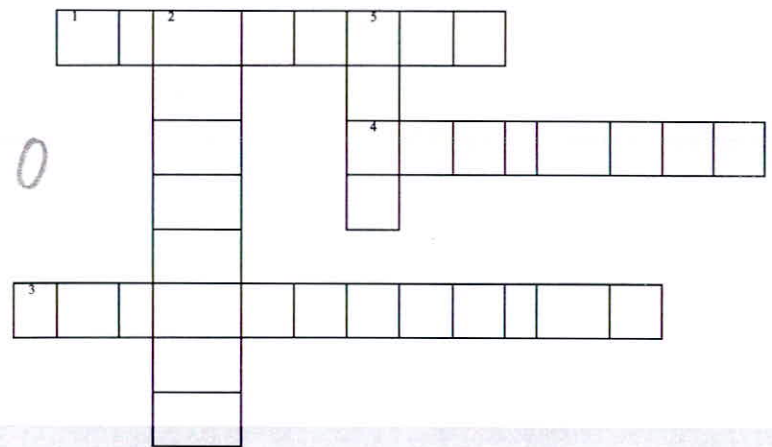
28. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов

По горизонтали

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

По вертикали

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



Председатель: Валерий Романенко Н.А.
 Проверивший: Валерий Романова В.А.
 Общий балл: 750 Круг Круговая ПР

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) 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;
- 1 ~~в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;~~
- 0 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:

- 1 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;
- 0 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?

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

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

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

22. Назовите родину шахмат:

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

23. Стойка в гимнастике - это...

- 0 а) положение «лежа» на полу;
- 1 б) вертикальное положение ногами вверх, с опорой какой-либо части тела;
- в) положение сидя;
- г) исходное положение в строю.

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

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

Ответ: Низкий Олимпийский Комитет.

35

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: ходьба.

35

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: белки, жиры, углеводы.

08

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 б в г д е	а) скоростно-силовые способности
2. Прыжок в длину с места а б в г д е	б) координационные способности
✓ 3. Метание мяча в цель а б в г д е	в) скоростные способности
✓ 4. Подтягивание на перекладине а б в г д е	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя а б в г д е	д) гибкость
6. Бег на 2 км а б в г д е	е) силовые способности

25

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

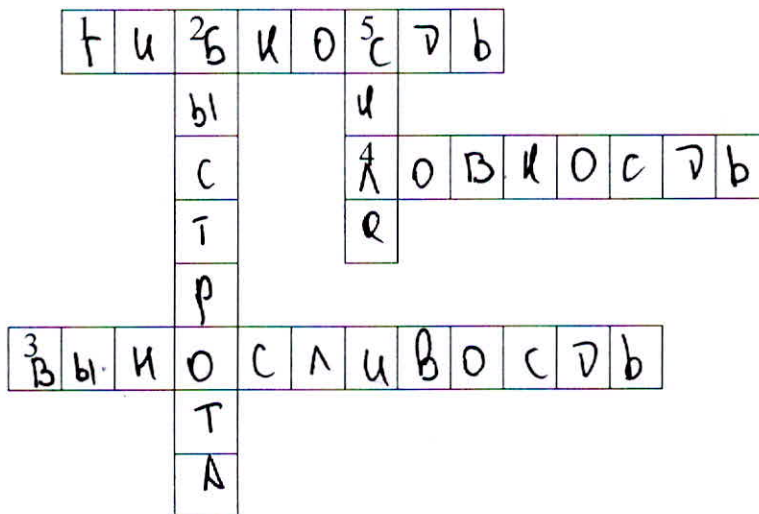
По горизонтали

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

По вертикали

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

28.



Председатель: Рукав Виланенко Н. А.
 Проверщик: Рукав Виланова В. А.
 Общед. балл: 725 Рукав Крушман Д. В.