

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	Фанмович	25.02.2008	9	Физический	Победитель	74 1
Иванов	Егор	Витальевич	15.01.2008	9	Физический	Призер	70 2
Караваев	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
Перевощикова	Глеб	Дмитриевич	17.08.2011	5	Физическая культура		51 5
Кузванов	Дмитрий	Константинович	23.12.2012	5	Физическая культура		47 6
Кривенчук	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

1900

1901

1902

1903

1904

1905

1906

1907

1908

1909

1910

1911

1912

1913

1914

1915

1916

**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. Подобранное 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, правильная - 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов - 40 баллов.

**Ответы на вопросы отмечайте и записывайте в бланк 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)**

Ф114 255

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;

Ф1101  
 Общей балл: 83

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

0

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

25

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: Ходьба

0

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: Углеводы

0

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

12  
12  
12  
12

65

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)

Председатель: Иванов И.А.  
 Проверка: Петров П.В.  
 Учитель: Колесников С.А.  
 Учитель: Колесников С.А.



155 P-1102

## 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;
- 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: \_\_\_\_\_

25. Самый распространённый способ передвижения человека?

Ответ: ходьба

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: \_\_\_\_\_

**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.

ФМОЗ  
 Общедоступный спорт

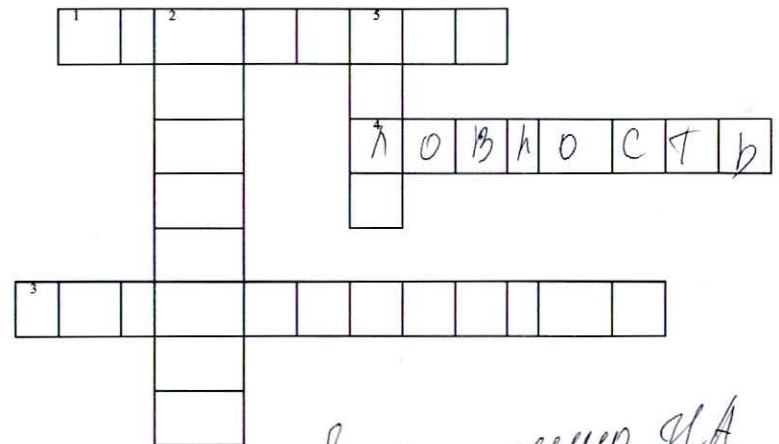
28. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов

**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)



Тренировка: Павел  
 Проверка: Иван  
 Романов Г.А.  
 Кромов Д.В.  
 Романов В.А.



1418  
Ф1103

## 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.

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;
- 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;

91103  
Общий балл 72

- 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: \_\_\_\_\_.

26. Органические вещества необходимые для нормального функционирования организма?

Ответ: \_\_\_\_\_.

**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.

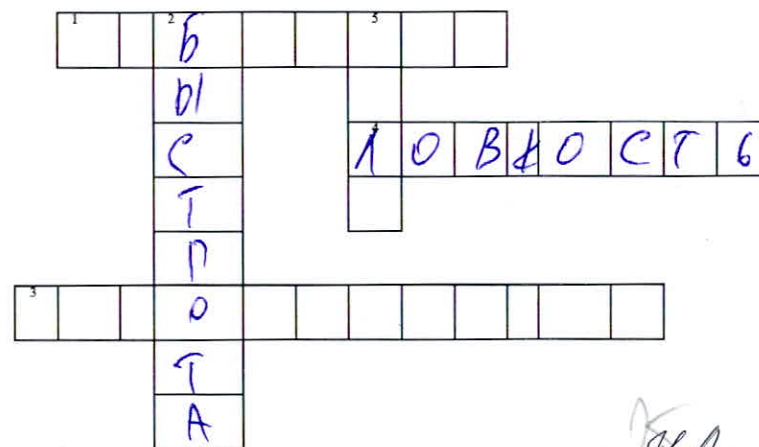
28. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов

**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)



65

Председатель: Зюф Романович Ю.А.  
 Проверяющие: Зюф Романович Ю.А., Крюков Д.В., Родикова А.А.

