

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

**Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

**1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа №№ 1 -13.** В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов в этой группе – 13 баллов.

**2. Задание в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов № 14.** Задание оценивается в 1 балл. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов. Если в ответе указан неверный ответ, то он оценивается, как неверный. Если в ответе указаны верные и неверные ответы, то верные ответы оцениваются. Максимальное количество баллов – 1 балл.

**3. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать №№ 15-17.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 15 – 2 балла, № 16 - 2 балла, № 17 – 2 балла.

**4. Задания на соответствие №-18.** При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 0,5 баллов, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 4 балла.

**5. Задание, предполагающее перечисление № 19.** При выполнении задания необходимо перечислить все правильные ответы. Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, неправильная – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 2 балла.

**6. Задание процессуального и алгоритмического толка № 20.** При выполнении задания необходимо правильно расставить последовательность выполнения задания. Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – 2 балла.

**7. Задание-задача № 21.** При выполнении задания необходимо решить задачу. Все расчеты (с формулой) и ответ запишите в бланк ответа. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 32 балла

**Время выполнения заданий – 45 минут.** Контролируйте время выполнения задания.

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

Желаем успеха!

1. Летние олимпийские игры проводятся через каждые... **Обведите один правильный ответ в бланке ответов**
- А) 5 лет;
  - Б) 4 года;
  - В) 2 года;
  - Г) 3 года.
2. Функции углеводов: **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) энергетическая, защитная, структурная;
  - Б) энергетическая, защитная, регуляторная;
  - В) энергетическая, транспортная, защитная;
  - Г) энергетическая, ферментная, структурная;
3. Из чего складывается игровое время в баскетболе? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) 4-х периодов по 8 минут;
  - Б) 4-х периодов по 10 минут;
  - В) 4-х периодов по 14 минут;
  - Г) 6-ти периодов по 10 минут.
4. Разновидностью какой игры является стритбол? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) баскетбол;
  - Б) волейбол;
  - В) гандбол;
  - Г) пионербол.
5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) вверху —красное, голубое, черное, внизу —желтое и зеленое;
  - Б) вверху —зеленое, черное, красное, внизу —голубое и желтое;
  - В) вверху —голубое, черное и красное, внизу —желтое и зеленое;
  - Г) вверху —голубое, черное, красное, внизу —зеленое и желтое.
6. Под двигательной активностью понимают... **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - Б) определённую меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
  - В) определённую величину объёма и интенсивности нагрузки;
  - Г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют: **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**
- А) челночный бег;
  - Б) прыжки через скакалку;
  - В) упражнение на «равновесие»;
  - Г) подвижные игры.

8. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) не могут;
- Б) только с его собственного согласия;
- В) могут;
- Г) только с разрешения его законных представителей.

9. Физическая культура как понятие представляет собой: **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) учебный предмет в школе;
- Б) выполнение упражнений на уроках;
- В) процесс совершенствования возможностей человека;
- Г) часть культуры общества.

10. Скелетон является разновидностью: **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.**

- А) санного спорта;
- Б) горнолыжного спорта;
- В) конькобежного спорта;
- Г) многоборий.

11. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов**

- А) высокий рост;
- Б) уменьшение межпозвоночных дисков;
- В) слабая мускулатура;
- Г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

12. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество – выносливость?

**Обведите один правильный ответ в бланке ответов**

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километра;
- Г) плавание 800 метров.

13. Когда проводят зимние Паралимпийские игры? **Обведите один правильный ответ в бланке ответов**

- А) одновременно с зимними Олимпийскими играми;
- Б) через 12 дней после зимних Олимпийских игр;
- В) через 1 год после зимних Олимпийских игр;
- Г) за один год до зимних Олимпийских игр.

14. В спорте выделяют... **Обведи несколько вариантов ответов.**

- А) инвалидный спорт;
- Б) массовый спорт;
- В) спорт высших достижений;
- Г) детский юношеский спорт.

15. **Завершите предложение.** Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют....

16. **Завершите предложение.** Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...

17. **Завершите предложение.** Специальный игрок в составе команды волейбола, выполняющий только защитные функции называется....

18. **Установите соответствие** между физическими качествами и их определениями

1) керлинг	А) велосипед
2) рафтинг	Б) сани
3) маугинбайк	В) штанга
4) скелетон	Г) щетка
5) пауэрлифтинг	Д) лодка
6) футбол	Е) доска
7) волейбол	Ж) мяч
8) шахматы	З) ворота

19. **Перечислите** основные фазы прыжка в длину с разбега.

20. **Установите последовательность** решения задач в обучении технике физических упражнений:

А. Закрепление;

Б. Ознакомление;

В. Разучивание;

Г. Совершенствование.

21. **Решите задачу. В бланке ответов пропишите решение задачи с расчетами.** Урок длится 40 минут. Простой на уроке физической культуры составил 1 минуту. Чему будет равна общая плотность урока физической культуры? Ответ прописать до одной десятой. Под общей плотностью урока понимается полезное время (выполнение заданий, объяснение материалов), использованное на уроке учениками ко всему времени урока.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!