

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 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа №№ 1 -15. 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 – 15 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать №№ 16-18. 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 № 16 – 2 балла, № 17 - 2 балла, № 18 – 2 балла. Максимальное количество баллов в этой группе – 6 баллов.

3. Задания на соответствие №-19 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 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 3 балла.

4. Задание, предполагающее перечисление № 20. При выполнении задания необходимо перечислить все правильные ответы. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5 баллов.

5. Задание процессуального и алгоритмического толка № 21. 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.

6. Задание-задача № 22. При выполнении задания необходимо решить задачу. Ответ, содержащий хотя бы одну ошибку, неполный ответ (отсутствие заполненных строк в таблице ответов, указание результата не в указанных единицах измерения) оценивается в 0 баллов. Если в таблице указано правильное распределение мест, но отсутствуют или неверные или неполные ответы в поле «Ответ», то задание оценивается в 3 балла. Максимальное количество баллов- 6 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 37 баллов

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. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Олимпионики – это...

- А) зрители;
- Б) жители Олимпии;
- В) победители античных Олимпийских игр;
- Г) нет правильного ответа.

2. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Олимпийская хартия – это:

- А) свод законов олимпийского движения;
- Б) правила проведения соревнований;
- В) правила судейства Олимпийских игр;
- Г) программа открытия Олимпийских игр;

3. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Назовите основные физические качества.

- А) сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
- Б) сила, скорость, умения, движения, навыки;
- В) выносливость, сила, скорость, умения, навыки;
- Г) скорость, темп, выносливость, воспитание, навык.

4. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

- А) физической культуры;
- Б) физического воспитания;
- В) физического совершенствования;
- Г) видов спорта.

5. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- А) биологический возраст;
- Б) календарный возраст;
- В) скелетный и зубной возраст;
- Г) сенситивный период.

6. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какой тест используют для определения скоростных возможностей?

- А) шестиминутный бег;
- Б) челночный бег;
- В) бег 30 метров;
- Г) Все перечисленное.

7. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:

- А) для мышц ног;
- Б) типа потягивания;
- В) махового характера;
- Г) для мышц шеи.

8. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

- А) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;

- Б) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;
- В) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде;
- Г) сочетание воздушных и солнечных ванн.

9. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, является:

- А) аквааэробика;
- Б) степ-аэробика;
- В) слайд-аэробика;
- Г) памп-аэробика.

10. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физкультурной группой;
- Б) основной медицинской группой;
- В) спортивной группой;
- Г) здоровой медицинской группой.

11. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. По пульсу можно определить:

- А) число и силу сердечных сокращений;
- Б) скорость движения крови в артериях;
- В) объем крови в сосудах;
- Г) верхнее артериальное давление крови.

12. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля?

- А) настроение, сон, желание тренироваться;
- Б) пульс до и после тренировки, артериальное давление;
- В) потоотделение;
- Г) нарушение режима.

13. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Какое действие выполнено на рисунке?



- А) перекат вперед;
- Б) кувырок вперед;
- В) перекат назад;
- Г) кувырок назад.

14. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Часть матча в волейболе, за время которой, одна из команд должна набрать 25 очков

- А) сет;
- Б) партия;

В) раунд;

Г) тайм.

15. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Прославленный советский легкоатлет, двухкратный Олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира.

А) Александр Карелин;

Б) Александр Попов;

В) Павел Колобков;

Г) Владимир Куц.

16. **Завершите предложение.** Комплекс физических упражнений, выполняемых перед тренировкой или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнения, называется....

17. **Завершите предложение.** Комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма, называется...

18. **Завершите предложение.** Состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть...

19. **Установите соответствие между текстом и пропущенными словами**

1) Если живот выпячен, то больше внимания надо уделять укреплению	А) мышцы шеи
2) если спина круглая, а плечи опущены, то следует заботиться об укреплении	Б) пресс
3) если голова не приподнята, то надо укреплять	В) мышцы спины

20. **Перечислите** все цвета олимпийских колец.

Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, коричневый, чёрный, белый, розовый, серый, малиновый, салатовый.

21. **Назовите последовательность этапов в соревнованиях по триатлону?**

22. **Решите задачу.** В бланке ответов заполните таблицу и цифрами запишите недостающую информацию в поле «ответ». На основании информации, указанной во фрагменте протокола соревнований по лыжным гонкам, определите результат (в часах, минутах, секундах) и место каждого участника соревнований.

Протокол соревнований по лыжным гонкам (фрагмент).

Стартовый номер	Время старта	Время финиша
3	0:00:45	0:24:21
5	0:01:15	0:25:59
6	0:01:30	0:25:41
9	0:02:15	0:26:05
10	0:02:30	0:26:21

Вы выполнили задание.

Поздравляем!