

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. №№ 1-13. В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встречаться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов за 13 заданий – 13 баллов.

2. Задание в закрытой форме, с выбором нескольких правильных ответов. № 14. В задании с выбором нескольких правильных ответов необходимо выбрать несколько правильных вариантов из предложенных. Правильно выполненное задание этой группы оценивается в 1 балл. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 2 балла.

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 балла. Неправильный – 0 баллов.

4. Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) № 18. При выполнении задания ответ необходимо записать цифрами. Полный правильный ответ оценивается в 2 балла, если в ответе содержится неверная последовательность, то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

5. Задание с выбором верных позиций № 19. При выполнении задания ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов. Полный правильный ответ с указанием всех позиций в любой последовательности оценивается в 2 балла, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция (отсутствует), то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

6. Задания на соответствие № 20, 21. 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 № 20 – 4 балла, №21- 6 баллов

7. Задание-задача № 22. Расчеты (с формулой) и ответ запишите в бланк ответа. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

8. Задание на перечисление № 23. Правильный ответ оценивается в 4 балла, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция (отсутствует), то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 43 балла. Контролируйте время выполнения задания. **Время выполнения заданий – 45 минут.** Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

1. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является...

- А) Дегтярёв Михаил Владимирович;
- Б) Жуков Александр Дмитриевич;
- В) Поздняков Станислав Алексеевич;
- Г) Смирнов Виталий Георгиевич.

2. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц...

- А) с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- Б) с заболеваниями кардиореспираторной системы;
- В) с церебральным параличом;
- Г) с нарушением органов зрения.

3. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Президентом Паралимпийского комитета России в настоящее время является:

- А) Иванюженков Борис Викторович;
- Б) Лукин Владимир Петрович;
- В) Рожков Павел Алексеевич;
- Г) Строкин Андрей Александрович.

4. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Конечной целью и сущностью спорта является...

- А) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- Б) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- В) совершенствование двигательных умений и навыков;
- Г) правильный ответ отсутствует

5. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Техникou физических упражнений принято называть...

- А) способ целесообразного решения двигательных задач;
- Б) способ организации движения при выполнении упражнений;
- В) состав и последовательность движений при выполнении упражнения;
- Г) правильный ответ отсутствует.

6. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Игра, которая Указом Петра I стала основой физической подготовки для солдат?

- А) городки;
- Б) лапта;
- В) кулачные бои;
- Г) фехтование.

7. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. В каком году был утвержден современный олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее – вместе»?

- А) 2020;
- Б) 2021;
- В) 2022;
- Г) 2023.

8. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза...

- А) восстановления;
- Б) отдыха;
- В) морально-волевого усилия;
- Г) правильный ответ отсутствует.

9. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Основным документом, регламентирующим занятия спортом в Российской Федерации, является...

- А) Указ Президента «О ВФСК ГТО»;
- Б) Всероссийский реестр видов спорта;
- В) Единая Всероссийская спортивная классификация;
- Г) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

10. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Первой советской Олимпийской чемпионкой в 1852 году (Хельсинки, Финляндия) стала...

- А) Г.Зыбина (метание ядра);
- Б) Н. Ромашкова-Пономарева (метание диска);
- В) Е. Сеченова (бег на 100 м.);
- Г) Т. Севрюкова (метание ядра).

11. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Нарушение правила 8 секунд в баскетболе – это когда...

- А) команда, владеющая мячом, не вывела мяч в зону нападения за 8 сек.;
- Б) команда, владеющая мячом, не произвела бросок по кольцу соперника в течении 8 сек.;
- В) игрок не может ввести мяч в игру в течение 8 сек.;
- Г) игрок нападающей команды находится в ограниченной зоне более 8 сек.

12. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какое прозвище было у конькобежки Лидии Скобликовой?

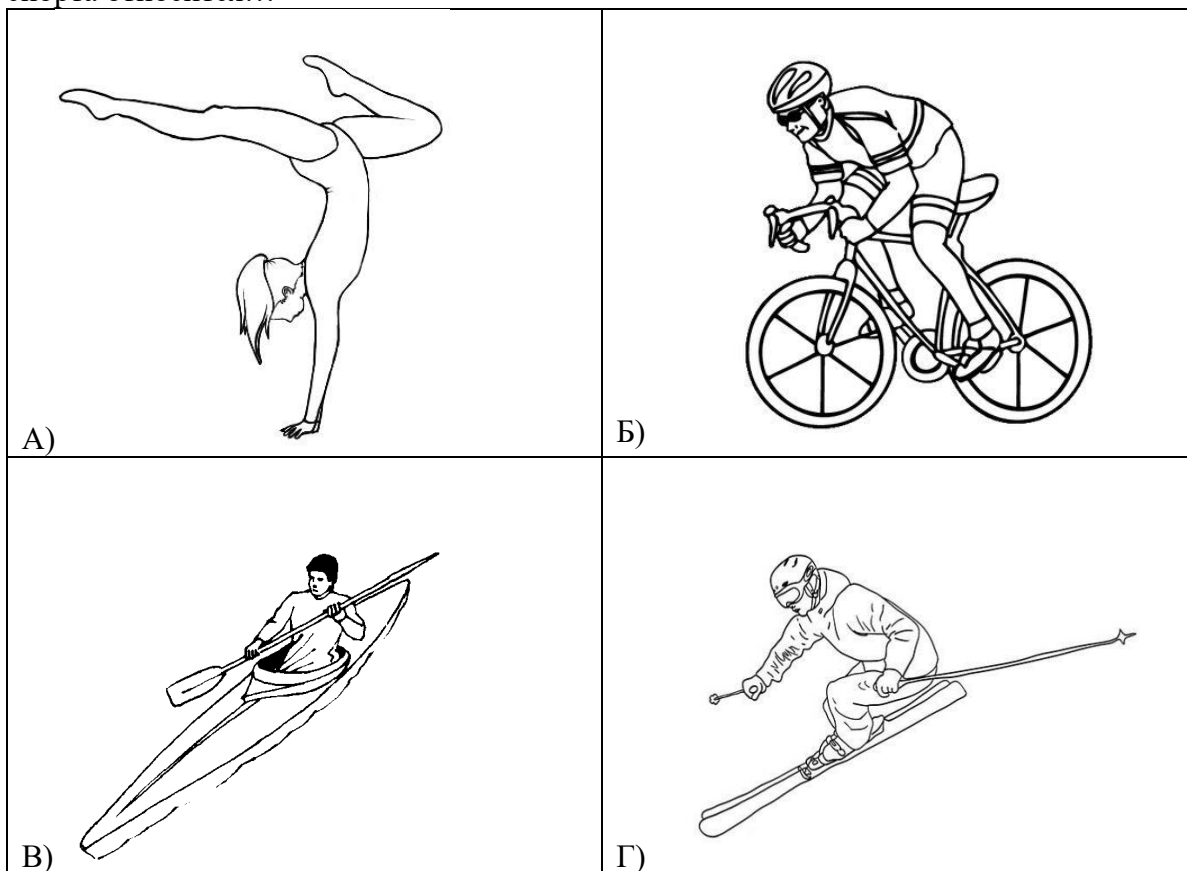
- А) русская ракета;
- Б) уральская молния;
- В) ласточка;
- Г) легенда № 17.

13. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Назовите слоган Олимпийских игр в Сочи 2014 года.

- А) Вперед Россия;
- Б) Жаркие, Зимние, Твои;
- В) Ни дня без победы;
- Г) Только вперед.

Задание на выбор нескольких правильных ответов.

14. Обведите правильные ответы в бланке ответов. К ациклической группе видов спорта относится...



Задания в открытой форме

15. Завершите утверждение. Шахматная фигура, которая ходит и берет фигуры на любом поле только по горизонтали или вертикали называется...

16. Завершите утверждение. Органические вещества, входящие в состав биологических мембран, образующие энергетический запас, создающие защитные и термоизоляционные покровы, выполняющие гормональные функции, участвующие в механизме мышечных сокращений, обозначаются как...

17. Завершите утверждение. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как...

**Задания с выбором правильной последовательности
(алгоритма действий)**

18. Расположите виды спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок.

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Гандбол

Задание с выбором верных позиций.

19. Укажите какие из перечисленных слов и словосочетаний, являются командами, имеющими предварительную и исполнительную части.

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. Бегом марш! | 5. Прямо! |
| 2. Вольно! | 6. Смирно! |
| 3. Кругом! | 7. Становись! |
| 4. Налево! | 8. Шире шаг! |

Задание на установление соответствия

20. Установите соответствие. Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать.

Спортсмены		Международные соревнования	
1	С поражениями опорно-двигательного аппарата	А	Специальная олимпиада
2	С поражениями органов слуха	Б	Паралимпийские игры
3	С дефектами зрения	В	Сурдлимпийские игры
4	С поражением интеллекта	Г	Олимпийские игры

21. Установите соответствие. Подберите слова пары, составляющие устойчивые выражения.

1	Блокшот, слэм-данк, заслон	А	Баскетбол
2	Кроль, брасс, баттерфляй	Б	Легкая атлетика
3	Смэш, бэкхенд, форхенд, нетбол	В	Плавание
4	Твизл, аксель, лутц, риттбргер, тулуп	Г	Спортивная гимнастика
5	Фосбери-флоп, согнув ноги, перешагивание, ножницы	Д	Теннис
6	Фляк, рондат, соскок	Е	Фигурное катание

22. Решите задачу. Суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 30 мин., оставшиеся 15 мин. Были затрачены на объяснения, подготовку мест занятий, интервалы отдыха между заданиями. Чему равна моторная плотность урока? Запишите решение. Ответ округлите до десятых. Под общей плотностью урока понимается полезное время (выполнение заданий), использованное на уроке учениками ко всему времени урока.

23. Перечислите последовательность расположения олимпийских колец в зависимости от цвета слева направо (сначала сверху, далее снизу)

Вы выполнили задания.

Поздравляем!