



Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 1, 2017

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации и проведению
II (муниципального) этапа
всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2017/2018 учебном году

Часть 1. Теоретико-методические задания

Киров
2017

Печатается по решению методической комиссии регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2017/2018 учебном году. Часть 1. Теоретико-методические задания / Сост. Т. П. Рякина, Н. А. Вахонин, М. А. Северюхина, С. Н. Савин, В. Н. Митягин. – Киров: Изд-во ЦДООШ. – 19 с.

Составители:

Рякина Т. П., преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»),

Вахонин Н. А., тренер-преподаватель МБУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Кирова,

Северюхина М. А., учитель физической культуры КОГОАУ «Гимназия №1» города Кирово-Чепецка Кировской области,

Савин С. Н., учитель физической культуры МОАУ СОШ № 8 города Кирова,

Митягин В. Н., учитель физической культуры АНОО «Петербургский лицей».

Научная редакция (рецензирование):

Анфилатова О. В., заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры и спорта ВГУ

Подписано в печать 12.10.2017

Формат 60х84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,2

Тираж 979 экз.

© Рякина Т. П., Вахонин Н. А., Северюхина М. А., Савин С. Н., Митягин В. Н., 2017

© Кировское областное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников», 2017

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.**

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ
ДО НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ!**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

**К МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЭТАПУ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДОПУСКА-
ЮТСЯ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕ-
ВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ, ИМЕЮЩИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ СОСТОЯ-
НИЕ ЗДОРОВЬЯ, ОТНЕСЕННЫЕ К ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, баскетбол, легкая атлетика.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

**ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий**

7–8-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Верное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, если допущен хотя бы один неверный ответ – 0 баллов.

2. Задания в открытой форме «Правильные» ответы нужно дописать оцениваются в 2 балла.

Максимально возможный балл, который можно получить участнику олимпиады: 1 балл $\times$ 41 = 41 балл (в закрытой форме);

2 балла $\times$ 9 = 18 баллов (в открытой форме).

Итого: (41 + 18) = 59 баллов максимальный результат в данном испытании.

9–11-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла (4 ответа) и в 0,5 баллов – правильный ответ, каждый неправильный – минус 0,5 балла (2 ответа).

2. Задание в открытой форме. Правильные ответы «нужно дописать» оцениваются в 2 балла. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

3. Задание на соответствие. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

4. Решение кроссворда. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный ответ 0 баллов.

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады: 1 балл $\times$ 42 = 42 балла (в закрытой форме);

2 балла $\times$ 6 = 12 балла (в открытой форме);

2 балла $\times$ 8 = 16 баллов (задание на соответствие);

1 балл $\times$ 8 = 8 баллов (кроссворд).

Итого: (42+ 12+16+8)= 78 баллов максимальный результат в данном испытании.

Место, занятое участником 7–8-х, 9–11-х классов в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с формулой.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Из них: **30 баллов** – за теоретико-методическое задание; за практическое испытание: легкая атлетика – **30 баллов**, акробатика – **25 баллов**, баскетбол – **15 баллов**.

РЕЗУЛЬТАТЫ КАЖДОГО УЧАСТНИКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА В БАСКЕТБОЛЕ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПЕРЕВОДЯТСЯ В «ЗАЧЕТНЫЕ» БАЛЛЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ЛУЧШИХ ПОКАЗАННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

РАСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 9–11-х КЛАССАХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, КОТОРЫЙ СОСТАВЛЯЕТ У ЮНОШЕЙ В БЕГЕ НА 3000 м – 9 мин 30 сек (570 сек), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 м – 7 мин 15 сек (435 сек).

Максимально возможная сумма за теоретико-методическое задание составляет в 9–11-х классах – 78 баллов; в 7–8-х классах 59 баллов.

1. Расчет баллов за ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ производится по формуле № 1: $X_i = \frac{K \times N_i}{M}$.

Здесь X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимальное количество баллов конкретного задания;

N_i – результат участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в конкретном задании.

Например:

максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

результат участника (Иванова И.И.) – 70 правильных ответов,

максимально возможный результат в конкретном задании – 78 правильных ответов.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$$X = \frac{30 \times 70}{78} = 26,92 \text{ баллов.}$$

2. Расчет баллов за АКРОБАТИКУ производится по формуле № 1:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}$$

Например:

максимальное количество баллов конкретного задания – 25 баллов,

результат участника (Иванова И.И.) – 14,00,

максимально возможный результат в конкретном задании 21.

Результат участника олимпиады в акробатике составил:

$$X = \frac{25 \times 14}{21} = 16,66 \text{ (баллов).}$$

3. Расчет баллов за ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И БАСКЕТБОЛУ производится по формуле № 2: $X = \frac{K \times M}{N_i}$.

Здесь X_i – «зачетный» балл i –го участника.

Например, для 9–11-х классов, при расчете учитываем, что

1) РАСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 9–11-х КЛАССАХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, КОТОРЫЙ СОСТАВЛЯЕТ У ЮНОШЕЙ В БЕГЕ НА 3000 м – 9 мин 30 сек (570 сек), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 м – 7 мин 15 сек (435 сек).

2) При подсчете результата по легкой атлетике минуты переводятся в секунды во всех классах.

Тогда для юношей:

пусть K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) – 10 мин 34 сек (634 сек),

M – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** лучший результат в задании по легкой атлетике составляет 9 мин 30 сек (570 сек).

Результат участника олимпиады в задании по легкой атлетике составит:

$$X = \frac{30 \times 570}{634} = 26,97 \text{ балла.}$$

Пример для девушек:

Пусть K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

N – результат участника (девушки) – 9 мин 55 сек (595 сек),

M – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** лучший результат в задании по легкой атлетике составляет 7 мин 15 сек (435 сек).

Результат участника олимпиады в задании по легкой атлетике составит:

$$X = \frac{30 \times 435}{595} = 21,93 \text{ балла.}$$

4. Расчет баллов за ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ производится по формуле № 2: $X_i = \frac{K \times M}{N_i}$

При подсчете результата по баскетболу минуты переводятся в секунды во всех классах.

Например:

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 15 баллов,

N – результат участника составил – 1 мин 02 сек (62 сек),

M – максимально лучший результат в задании по баскетболу 24 сек.

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

$$X = \frac{15 \times 24}{62} = 5,80 \text{ баллов.}$$

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – 100 баллов.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ЮНОШИ, 7–8-Й КЛАСС. ЮНОШИ, 9–11-Й КЛАСС

№	Ф. И. О. ребенка	Ф.и.о. учителя	Результат по теории	Теория, баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по Л/А	Баллы по Л/А	Результат по баскетболу	Баллы по баскетболу	Итого баллов	Победители, призёры
1	Иванов Иван Иванович	Иванов И.И.	70	26,92	14	16,66	595	21,93	62	5,80	71,31	победитель
...												

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7–8-е классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 50 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме**. К вопросам в закрытой форме предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один или несколько – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов) Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

Задания, в закрытой форме

Отметьте все позиции

1. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.) устанавливает основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте:*

а) правовые; б) организационные; в) экономические; г) социальные.

2. *«Физическая культура и спорт в системе образования» отражает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных организациях. Данная организация осуществляет проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ. Статья:*

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

3. *«Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» подчеркивается недопустимость использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека говорится в статье:*

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

4. *«Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России» говорится, что олимпийское движение России, является составляющей частью международного олимпийского движения, целями которого является пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, статья:*

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

5. *«Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» отмечается, что государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения, статья:*

а) 11; б) 29; в) 30; г) 3.

6. «Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан» предписывает, что органы местного самоуправления создают условия для развития физической культуры и спорта по месту жительства и отдыха граждан, в том числе и путем привлечения специалистов в области физической культуры и спорта, статья:

а) 33; б) 29; в) 30; г) 3.

7. Документ (принятый в 1993 г.) устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Государство, обеспечивает эти права, финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом называется:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
б) Конституция Российской Федерации;
в) Федеральные государственные образовательные стандарты;
г) Образовательные программы.

8. В Федеральном законе Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» (принят в 2012 г.), указываются что в стране устанавливаются Федеральные государственные образовательные стандарты, раскрыты основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, статья:

а) 11; б) 29; в) 30; г) 3.

9. Достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни принято называть:

а) физическое совершенствование; б) физическое развитие; в) физическая культура личности; г) физическая подготовка.

Отметьте все позиции

10. Физическую культуру личности характеризуют:

а) интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями, состояние здоровья;

б) систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического совершенствования, объем специальных физкультурных знаний, позволяющих с пользой применять их на практике;

в) объем усвоенных двигательных умений и навыков, разносторонняя базовая физическая подготовленность;

г) соблюдение режима физической активности, владение организационно-методическими умениями проведения самостоятельных физкультурных занятий.

Отметьте все позиции

11. В настоящее время существует ряд классификаций физических упражнений:

а) по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

б) по анатомическому признаку;

в) по признаку физиологических зон мощности;

г) по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) и т.д.

Отметьте все позиции

12. К основным видам адаптивной физической культуры относится:

а) адаптивное физическое воспитание; б) адаптивный спорт; в) адаптивная двигательная реабилитация; г) адаптивная физическая рекреация.

13. По признаку физиологических зон мощности упражнения умеренной интенсивности, относятся такие, которые могут продолжаться свыше:

а) 30 мин; б) 5 до 30 мин; в) от 20 сек до 5 мин; г) не более 20 сек.

14. По признаку физиологических зон мощности упражнения большой мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

а) 30 мин; б) 5 до 30 мин; в) от 20 сек до 5 мин; г) не более 20 сек.

15. По признаку физиологических зон мощности упражнения максимальной мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

а) 30 мин; б) 5 до 30 мин; в) от 20 сек до 5 мин; г) не более 20 сек.

16. По признаку физиологических зон мощности упражнения субмаксимальной мощности, относятся такие, которые могут продолжаться:

а) 30 мин; б) 5 до 30 мин; в) от 20 сек до 5 мин; г) не более 20 сек.

17. Процесс физического воспитания, включающие в себя от двух до шести микроциклов, которые меняются содержанием, порядком чередования и соотношением средств называется:

а) Микроциклом; б) Макроциклом; в) Мезоциклом; г) Игроциклом.

18. Пьер де Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр в:

а) 1892 г.; б) 1894 г.; в) 1896 г.; г) 1898 г.

19. Олимпийский день ежегодно отмечается в десятках стран мира, в том числе и в России:

а) 14 июля 1991 г.; б) 23 июня 1990 г.; в) 12 августа 2017 г.; г) 12 августа 1980 г.

20. Действующие члены Международного олимпийского комитета на 2016 г.:

а) Александр Попов; б) Александр Жуков; в) Елена Исинбаева; г) Елена Белова.

21. Победители в парном разряде по теннису в Рио-де-Жанейро в 2016 году:

а) Елена Денментьева и Мария Шарапова; б) Динара Сафина и Вера Звонарева; в) Тимея Бачински и Мартина Хангис; г) Екатерина Макарова и Елена Веснина.

22. Кировский спортсмен Владимир Меланин Олимпийский чемпион по биатлону в гонке на 20 км в:

а) 1960 г; б) 1964 г; в) 1968 г; г) 1972 г.

23. XXIII зимние Олимпийские игры 2018 пройдут с 9 по 25 февраля 2018 года в городе:

а) Сочи; б) Пекин; в) Мехико; г) Пхёнчхан.

24. Людмила Пахомова и Александр Горшков, выдающиеся советские фигуристы, шестикратные чемпионка мира и Европы, девятикратные чемпионы СССР в танцах на льду. Заслуженные мастера спорта СССР, чемпион Олимпийских игр в:

а) 1972 г.; б) 1976 г.; в) 1980 г.; г) 2016 г.

25. Увеличение МПК (максимальное потребление кислорода) прямо пропорционально частоте и продолжительности занятий и может достигать:

а) 5-30%; б) 30-55%; в) 55-80%; г) 80-115%.

26. Универсальным источником энергии в организме является...

а) аденозинтрифосфорная кислота (АТФ); б) аденозиндифосфорная кислота (АДФ); в) аденозинмонофосфорная кислота (АМФ); г) все ответы верны.

27. Фаза срочного восстановления связана с выполнением внутримышечных ресурсов АТФ и креатинфосфата, а также с оплатой алактатного компонента кислородного долга и составляет (после окончания упражнения) до:

а) 5 мин; б) 30 мин; в) 1,5 ч; г) 6 ч.

28. Ферменты- высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, то есть являются биологическими катализаторами. Наука о ферментах называется:

а) энзимологией; б) энтомологией; в) этиологией; г) иммунологией.

29. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки...

а) компенсаторной; б) аэробной; в) смешанной; г) анаэробной.

30. Для определения общей физической работоспособности (прямой или косвенной) не используются:

а) проба РВС170; б) гарвардский степ-тест; в) тест Новакки; г) проба Розенталя.

31. Смешанное соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнований с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнований свободным стилем называется:

а) гонки с раздельным стартом; б) гонки с масс-стартом; в) скиатлон; г) персьют.

32. Проводится как смешанное соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш в последнем соревновании называется:

а) гонки с раздельным стартом; б) гонки с масс-стартом; в) скиатлон; г) персьют.

33. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на...

а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую;

б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств;

в) повышение возможностей собственной дыхательной системы;

г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

34. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека;

в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

35. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:

а) Дмитрий Саутин; б) Николай Орлов; в) Николай Панин-Коломенкин; г) Александр Попов.

Допишите правильный ответ

36. Современный лыжный спорт, включает семь олимпийских видов: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд и...

37. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

а) физкультурной группой; в) основной медицинской группой; б) спортивной группой; г) здоровой медицинской группой.

38. Неловкое движение может вызвать в суставе:

а) открытый перелом; б) ушиб; в) вывих и растяжение связок; г) закрытый перелом.

39. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

а) подготовку к профессиональной деятельности; б) совершенствование физических возможностей человека; в) сохранение и восстановление здоровья; г) физической подготовленности к жизни.

40. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

а) коэффициент выносливости; б) порог анаэробного обмена (ПАНО); в) время поддержания заданной активности; г) максимальное потребление кислорода.

41. В лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:

а) город; б) пригород; в) окoliца; г) городище.

Отметьте все позиции

42. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля: (Отметьте все позиции.)

а) самочувствие и настроение;

б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;

в) умственная и физическая работоспособность;

г) частота дыхания и ЖЕЛ.

Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать

43. В группу входят лучшие спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, определяются на основании результатов выступления спортсменов или действующего рейтинга Федерации или текущего рейтинга в многоэтапных соревнованиях группа называется...

44. На спортивных соревнованиях используют отдельный старт, масс-старт, старт по системе гандикапа и старт забегов это называется...

45. Соревнования начинаются с квалификации, которая проводится в форме отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финальной части спринта, которая проходит в виде забегов на выбывание называется...

46. Разница между пассивной и активной гибкостью называется...

47. Круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой оборот выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

48. Процесс нанесения ограничительных линий на беговой дорожке, в секторах для прыжков и метаний, на спортивных площадках в соответствии с правилами соревнований называется...

49. Часть гимнастического снаряда-брусьев; деревянный или пластиковый брус овального сечения длиной 350 см называется...

50. Устойчивое положение занимающихся на одной ноге называется...

9–11-е классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 50 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме, задания связанные с сопоставлением, графическим изображением.**

К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

1. Физическое развитие человека включает в себя...

а) Показатели массы и длины тела, окружность грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.);

б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);

в) общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;

г) состояние здоровья.

2. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада состоялась в городе...

а) Красноярск; б) Алматы; в) Пхёнчхан; г) Лондон.

3. Вспомогательные средства физической культуры...

а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;

б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

в) гигиенические факторы, физические упражнения;

г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

4. Под двигательной активностью понимают...

а) Суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни;

б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

в) определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;

г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

5. *Выступление легкоатлета в прыжках и метаниях, которое повторяется определенное правилами число раз, может быть засчитано или не засчитано судьями называется:*

а) полет; б) попытка; в) преодоление; г) приземление.

6. *Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...*

а) физическим совершенством; б) спортивной тренировкой; в) физической подготовкой; г) нагрузкой.

7. *Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды...*

а) втягивающий, базовый, восстановительный; б) подготовительный, соревновательный, переходный; в) тренировочный и соревновательный; г) осенний, зимний, весенний, летний.

Отметьте все позиции

8. *Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующихся...*

а) большим объемом, и умеренной интенсивностью;
б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
в) небольшим отягощением и большим количеством повторений;
г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений

Отметьте все позиции

9. *Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...*

а) химическими процессами; б) биологическими процессами; в) физическими процессами; г) педагогическими процессами.

Отметьте все позиции

10. *Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательными действиями определяется...*

а) задачами учебно-воспитательной работы; б) внешними условиями учебной работы; в) особенностями занимающихся; г) особенностями изучаемого предмета.

Отметьте все позиции

11. *Чемпион мира по шахматам в 2016 году был:*

а) Сергей Корякин; б) Магнус Карлсен; в) Анатолий Карпов; г) Бобби Фише.

Отметьте все позиции

12. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.) устанавливает основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте:*

а) правовые; б) организационные, в) экономические, г) социальные.

Отметьте все позиции

13. *«Физическая культура и спорт в системе образования» отражает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных организациях. Данная организация осуществляет проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ. Статья:*

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

14. *«Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» подчеркивается недопустимость использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека говорится в статье:*

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

15. «Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России» говорится, что олимпийское движение России, является составляющей частью международного олимпийского движения, целями которого является пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, статья:

а) 11; б) 29; в) 28; г) 26.

16. «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» отмечается, что государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения, статья:

а) 11; б) 29; в) 30; г) 3.

17. «Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан» предписывает, что органы местного самоуправления создают условия для развития физической культуры и спорта по месту жительства и отдыха граждан, в том числе и путем привлечения специалистов в области физической культуры и спорта, статья:

а) 33; б) 29; в) 30, г) 3.

18. Документ (принятый в 1993 г.) устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Государство, обеспечивает эти права, финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом называется:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

б) Конституция Российской Федерации;

в) Федеральные государственные образовательные стандарты;

г) Образовательные программы.

19. В Федеральном законе Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» (принят в 2012 г.), указываются что в стране устанавливаются Федеральные государственные образовательные стандарты, раскрыты основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, статья

а) 11; б) 29; в) 30; г) 3.

20. По общепринятой сегодня хронологии первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 г. до нашей эры и проводились непрерывно:

а) 1169 лет; б) 1170 лет; в) 1171 лет; г) 1172 года.

21. «О спорт! Ты – мир!» Эти слова давно стали крылатыми среди олимпийцев и всех людей. Они из «Оды спорта», написанной в 1912 году:

а) Д. Викеласом; б) Х. А. Самаранчем; в) П. де Кубертенем; г) Д. Бутовским.

22. Высокая награда, которую вручают за вклад в олимпийское движение (золотой и серебряный) называется:

а) Олимпийская медаль; б) Олимпийская награда; в) Олимпийский орден; г) Олимпийский знак.

23. Совокупность телесных свойств человекам обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития называется:

а) физическое развитие; б) физическая подготовка; в) физкультурное движение; г) физическое состояние.

24. Социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры называется:

а) физическое развитие; б) физическая подготовка; в) физкультурное движение; г) физическое состояние.

25. Достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретённых двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни принято называть:

а) физическое развитие; б) физическая подготовка; в) физкультурное движение; г) физическая культура личности.

26. Ценности физической культуры можно условно разграничить на:

а) интеллектуальные ценности; б) двигательные ценности; в) технологические ценности; г) мобилизационные ценности.

Отметьте все позиции

27. Осознанная нужда человека в чем-то, которая возникает как при дефиците чего-то, так и при избытке (например, у человека накапливается много энергии, ему хочется ее разрядить, подвигаться) называется:

а) потребность; б) мотив; в) стимул; г) цель.

28. Французский просветитель утверждал, что физические упражнения воспитывают человека крепким и здоровым, без их «тело становится изнеженным и хилым, а душа с трудом может сохранить свою силу, когда тело теряет свою».

а) Гиппократ; б) К. Галлен; в) Ж.-Ж Руссо; г) К. Моне.

29. На играх состоялся первый конкурс искусств, на котором были представлены произведения архитектуры, живописи, скульптуры, музыки и литературы, посвящённые Олимпийскому движению. Золотая медаль была присуждена стихотворению «Ода спорту», автором которого был Пьер де Кубертен в:

а) III – 1904 Сент-Луис, США; б) IV– 1908 Лондон, Великобритания; в) V – 1912 Стокгольм, Швеция; г) VII – 1920 Антверпен, Бельгия.

30. Спортивный термин «Эйфель» – обозначает:

а) прыжок в фигурном катании; б) комбинацию в гимнастике; в) фигуру в синхронном плавании; г) прием защиты в шахматах.

31. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

а) амплитуда движения; б) подвижностью в суставах; в) индексом гибкости; г) дефицитом активной гибкости.

32. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размещённой на льду мишени называется:

а) хоккей с шайбой; б) хоккей с мячом; в) ёлочка; г) кёрлинг.

33. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании:

а) специальной выносливости; б) скоростной выносливости; в) общей выносливости; г) элементарных форм проявления выносливости.

34. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в:

- а) конце подготовительной части занятия; б) начале основной части занятия;
- в) середине основной части занятия; г) конце основной части занятия.

35. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А; б) В; в) С; г) РР.

36. Олимпийский вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хофпайп, слоупстаил называется ...

- а) фристайл; б) сноуборд; в) айскартинг; г) брумбол.

Отметьте все позиции

37. При выполнении физических упражнений происходит перераспределение кровотока, которое выражается в сужении капилляров.

- а) желудочно-кишечного тракта; б) мышечной системы; в) органов выделения;
- г) сердечно-сосудистой системы.

38. Двигательный навык представляет собой способ реализации физических качеств, возникающий на основе:

- а) двигательного стереотипа; б) автоматизации двигательного умения; в) сознательного управления движениями; г) осуществления неавтоматизированных движений.

Отметьте все позиции

39. В процессе обучения двигательным действиям используются методы:

- а) расчленено-конструктивного упражнения; б) целостно-аналитического упражнения; в) избирательного воздействия; г) сопряжённого воздействия.

Отметьте все позиции

40. Выбор метода, используемого при обучении двигательным действиям, обусловлен:

- а) количеством элементов, составляющих двигательное действие; б) возможностью изменения физического упражнения; в) сложностью двигательного действия; г) предпочтениями преподавателя.

41. Смешанное соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнований с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнований свободным стилем называется:

- а) гонки с раздельным стартом; б) гонки с масс-стартом; в) скиатлон; г) персьют.

42. Проводится как смешанное соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш в последнем соревновании называется:

- а) гонки с раздельным стартом; б) гонки с масс-стартом; в) скиатлон; г) персьют.

Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать

43. Система сертификации зоны проведения соревнований техническими делегатами либо иными экспортерами, утвержденными Международными спортивными федерациями, в соответствии с правилами Международных спортивных федераций называется...

44. Отражает все то, что осознается и переживается личностью как актуальная значимость, как смысл, идеал, представляет как сущностная характеристика сознания и поведения человека называется...

45. Созревания разных систем организма или тканей и разных признаков в пределах одной системы принято называть...

КАРТЫ ОТВЕТОВ

7–8-е классы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	а, б, в, г	26	а
2	в	27	б
3	г	28	а
4	а	29	г
5	г	30	г
6	в	31	в
7	б	32	г
8	а	33	г
9	в	34	б
10	а, б, в, г	35	в
11	а, б, в, г	36	лыжное двоеборье
12	а, б, в, г	37	в
13	а	38	в
14	б	39	б
15	г	40	в
16	в	41	б
17	в	42	б, в, г
18	а	43	красная группа
19	б	44	виды старта
20	в	45	индивидуальный спринт
21	г	46	резерв гибкости
22	б	47	ОБОРОТ
23	г	48	разметка
24	б	49	жердь
25	а	50	равновесие

9–11-е классы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	а	26	а, б, в, г
2	б	27	а
3	б	28	в
4	а	29	в
5	б	30	в
6	г	31	г
7	б	32	г
8	а, в	33	в
9	б, г	34	г
10	а, б, в, г	35	в
11	б	36	а,
12	а, б, в, г	37	а, в
13	в	38	б
14	г	39	а, б, в, г
15	а	40	в
16	г	41	в
17	в	42	г
18	б	43	гомологация
19	а	44	ценность
20	а	45	гетерохронность (разновременность)
21	в	46	потребность
22	в	47	бочка
23	г	48	двигательная рекреация.
24	в	49	1-б; 2-г; 3-д; 4-е; 5-в; 6-з; 7-а; 8-ж.
25	г	50	См. кроссворд

						1. С	Т	И	Л	Ь					
						2. С	П	О	Р	Т	И	В	Н	А	Я
3. П	Р	О	Т	И	В	О	Р	Е	Ч	И	Е				
							4. Ц	Е	Н	Н	О	С	Т	Ь	
							5. З	Д	О	Р	О	В	Ь	Е	
6. Д	Е	Я	Т	Е	Л	Ь	Н	О	С	Т	Ь				
						7. К	У	Л	Ь	Т	У	Р	А		
							8. Ц	Е	Л	Ь					