

ПРОГРАММА
Муниципального этапа республики Татарстан
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

Содержание конкурсных испытаний

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек 7-8, 9-11-х классов.

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые 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 Примерной программы по физической культуре.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Девушки и юноши 7-8, 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются: вопросником, бланком ответов, черновиками.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

3. Судьи

Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области "Физическая культура".

5. Исправления и подчистки в теоретико-методическом испытании оцениваются как неправильный ответ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

1. Общие требования

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Программа испытаний в приложении

3. Регламент испытания Участники

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

3.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

3.5. Использование украшений и часов не допускается.

3.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

4. Порядок выступлений

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

4.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

4.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

4.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко

объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. Если трудность выполненной части упражнения составит менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

4.6. Если акробатическое упражнение выполняется девушками более 1 мин 15 секунд, а юношами более 1 мин 30 сек - оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

4.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

4.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание.

При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

4.9. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

4.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

4.11. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

4.12. Фото и видеосъемка запрещена.

4.13. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4.14. За нарушения, указанные в п.п. 4.11. - 4.13., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

5. Повторное выступление

5.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и ТЛ.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

5.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

5.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

5.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

6. Разминка

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

7. Судьи

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

7.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

8. «Золотое правило»

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надежностью, стилем и технической чистотой исполнения.

9. Оценка трудности

9.1. Общая суммарная стоимость элементов выполненной акробатической связки - 10,0 баллов.

9.2. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, смотри пункт 10.5

10. Оценка исполнения

10.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

10.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

10.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

10.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой - 1,0 балл.

10.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

10.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

11. Окончательная оценка

11.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего

порядка выполнения упражнения.

11.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, футбол)

Девушки и юноши 7-8, 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по спортивным играм;
- судьи на площадке.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и Т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол, футбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8. Программа выступления в приложении.

Процедура оценивания олимпиадных заданий (7-8, 9-11 классы)
Максимальное количество баллов, которые может набрать участник, за теоретико-методическое и практические испытания составляет **100 баллов**.

Теоретико-методическое задание – 20 баллов, практические испытания - спортивные игры (баскетбол, футбол)- 40 баллов, гимнастика- 40 баллов.

Результаты каждого участника муниципального этапа в теоретико-методическом испытании и гимнастике переводятся в «зачетные» баллы относительно максимально возможного, (используется формула 1), а в спортивных играх (баскетбол, футбол) – относительно результата участника по формуле-2:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

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

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Примеры.

Результат участника олимпиады (9-11 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла ($N_i=20$) из 51 максимально возможных ($M=51$). Удельный вес по данному заданию составляет 20 баллов ($K=20$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 20 \cdot 20 / 51 = 7,8$ балла.

Результат участника олимпиады в спортивных играх составил 120,24 сек ($N_i=120,24$), а лучший результат в этом задании составил 100,15 сек ($M=100,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=40$). Подставляем в формулу (2) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 40 \cdot 100,15 / 120,24 = 33,3$ балла.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной республиканским оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров муниципального этапа Олимпиады.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Гимнастика

Девочки 9-11 класс	И.П. - основная стойка	Баллы
1. Правую (левую) на шаг в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны и, - наклоняясь, упор стоя согнувшись - кувырок вперед в стойку	на лопатках, без помощи рук, держать	1,0

2.Перекат вперёд в упор присев – кувырок назад- упор стоя согнувшись-кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь-выпрямиться, вверх.....	0,5+1,0	руки
3.Наклоном назад - «мост», (держать)- поворот налево (направо) в упор присев, вставая шаг левой (правой) вперед.....	1,0+0,5	
4.Одноименный поворот на левой (правой) на 360°, правая (левая) вперед книзу –шаг вперед.....	0,5	
5.Прыжок шагом- фронтальное равновесие с захватом, пятка не ниже горизонтали (держать), приставить ногу – переворот в сторону (колесо) с поворотом спиной к основному направлени.....	0,5+1,0+1,0	
6.кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком.....	0,5+1,0	
7.прыжок вверх в группировке и в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.....	0,5+1,0	

Юноши 9-11 класс	И.п. - основная стойка	Баллы
1.Правую (левую) на шаг в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны и, - наклоняясь, упор стоя согнувшись - кувырок вперёд в стойку на лопатках, без помощи рук, держать		1,0
2.Перекат вперёд в упор присев – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать		1,0
3.Согнуть ноги и, разгибая ноги и руки - стойка на руках, обозначить - -кувырок вперёд в упор сидя углом, обозначить -- руки в стороны, держать		1,0+1,0 +0,5

4. Выпрямляясь поворот налево (направо) в упор лежа на согнутых руках, обозначить - разгибая руки упор лежа - упор присев – встать....0,5
5. Шагом правой - переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - поворот в сторону движения и шагом левой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны ..0,5+0,5
6. Поворот направо (налево), спиной в направлении движения, приставить ногу - кувырок назад согнувшись – выпрямиться
руки в стороны..... В
.....1,0
7. фронтальное равновесие с захватом, пятка не ниже горизонтали (держать), приставить ногу.....0,5
8. кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком1,0
9. прыжок вверх согнувшись «ноги врозь» и в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°0,5+1,0

Юноши 7-8 класс

- | И.п. – основная стойка | Баллы |
|--|--------------|
| 1. «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на- 360° -кувырок вперед в упор присев..... | 1,0+ 1,0+0,5 |
| 2. Толкаясь ногами, ноги врозь- стойка на руках , обозначить..... | 2,0 |
| 3. Кувырок вперед в упор сидя согнув ноги – сед углом руки в стороны, держать..... | 0,5+0,5 |
| 4. Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад- кувырок назад в упор стоя согнувшись..... | 0,5+0,5+ 1,0 |
| 5. Выпрямится руки вверх и шагом одной –переднее равновесие («ласточка»), выпрямляясь шагом одной и толчком другой – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны..... | 0,5+1,0 |
| 6. Приставить ногу, полуприсед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь- О.С..... | 1,0 |

Девушки 7-8 класс

- | И.п. - основная стойка | Баллы |
|--|---------|
| 1. Шагом правой - переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - поворот в сторону движения и шагом левой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны..... | 1,0+1,0 |

2. Поворот направо (налево) в направлении движения, приставить ногу–упор присев- кувырок вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать).....1,0
- 3.Лечь на спину, руки вверх -«мост»,-держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев.....1,5+0,5
- 4.Вставвая и шагом одной одноименный поворот на 360°, стопа свободной ноги у колена опорной, шаг вперед прыжок со сменой ног(«ножнийцы»)- шаг вперед- прыжок шагом –переднее равновесие («ласточка»), руки в сторон держать–1,0+0,5+0,5+1,0
- 6.Приставляя ногу кувырок вперед- кувырок вперед прыжком- прыжок вверх с поворотом на- 180°– О.С..... 0,5+1,0+0,5

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 7-8 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме

1. Международный олимпийский комитет (МОК) официально объявил столицей XXXIII летних Олимпийских игр 2024 года:

- а) г. Лос-Анджелес (США)
- б) г. Париж (Франция)
- в) г. Токио (Япония)
- г) г. Будапешт (Венгрия)

2. Волейбол впервые был включен в программу летних олимпийских игр:

- а) XV Олимпийских игр, 1952 г. (Хельсинки)
- б) XVI Олимпийских игр, 1956 г. (Мельбурн)
- в) XVII Олимпийских игр, 1960 г. (Рим)
- г) XVIII Олимпийских игр, 1964 г. (Токио)

3. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется:

- а) в футболе
- б) в регби
- в) в гольфе
- г) в шахматах

4. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют:

- а) атлетическая гимнастика
- б) шейпинг
- в) ритмическая гимнастика
- г) бодибилдинг или культуризм

5. Фоновые виды физической культуры обеспечивают:

- а) повышение эффективности профессиональной деятельности
- б) достижение нормированных показателей уровня физических способностей
- в) оптимизацию функционального состояния, здоровый отдых и развлечение
- г) восстановление функциональных возможностей организма

6. Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются:

- а) дошкольном возрасте
- б) младшем школьном возрасте
- в) среднем школьном возрасте
- г) старшем школьном возрасте

7. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов с целью:

- а) совершенствования волевых качеств
- б) коррекции предстартового состояния
- в) освоения двигательных действий

г) воспитания физических качеств

8. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся:

- а) прямо пропорционально
- б) обратно пропорционально
- в) кратковременно
- г) постоянно

9. В ладье место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу, называется:

- а) город
- б) пригород
- в) околица
- г) городище

10. Для оценки общей выносливости применяется:

- а) проба Ромберга
- б) теппинг-тест
- в) тест Люшера
- г) тест Купера

11. Неравномерность развития морфофункциональных свойств организма проявляется:

- а) в генетическом контроле фаз развития организма
- б) в гетерохронности созревания систем организма
- в) в постепенном замедлении изменения свойств организма
- г) в скачкообразном ускорении развития

12. Анатомическими ограничителями движений в суставах являются:

- а) кожа и подкожная клетчатка
- б) мышцы и связки
- в) суставная капсула и кости
- г) все вышеперечисленное

13. Прикладная направленность физического воспитания входит в понятие:

- а) физическая подготовка
- б) физическая культура
- в) физическое совершенство
- г) физическое образование

14. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией
- б) скоростью одиночного движения
- в) частотой движения
- г) быстротой

15. Интервал отдыха, не гарантирующий восстановления работоспособности организма до исходного уровня к началу очередного упражнения, называется:

- а) жесткий
- б) ординарный
- в) суперкомпенсаторный
- г) активный

16. Универсальными источником энергии во всех живых организмах являются:

- а) аденозинмонофосфорная кислота
- б) аденозиндифосфорная кислота
- в) аденозинтрифосфорная кислота
- г) молочная кислота

Задания в открытой форме

17. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется - _____

18. Комплексные соревнования, проводимые по нескольким видам спорта, называются - _____

19. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, называется - _____

20. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, называется - _____

21. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, называется - _____

Задание – задача

22. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин.

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

	Знаменитые спортсмены		Атрибут
1	Елена Исинбаева	А	ракетка
2	Евгений Малкин	Б	мяч
3	Андрей Аршавин	В	болид
4	Даниил Квят	Г	шест
5	Мария Шарапова	Д	клюшка

24. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

	Знаменитые спортсмены		Атрибут
1	рывок	А	дзюдо
2	бросок	Б	волейбол
3	хук	В	тяжелая атлетика
4	пенальти	Г	бокс
5	подача	Д	футбол

Задание на установление последовательности

25. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

- а) работе
- б) к продолжительной
- в) интенсивности
- г) способность
- д) и эффективной
- е) умеренной

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2022-2023 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 9-11 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме

- 1. Назовите имя панды – официального талисмана XXIV зимних Олимпийских игр.**
 - а) Бин Дуньдунь
 - б) Ин-ин
 - в) Сомэйти
 - г) Сюэ Жунжун

- 2. В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?**
 - а) в 1908 г.
 - б) в 1920 г.
 - в) в 1932 г.
 - г) в 1936 г.

- 3. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?**
 - а) Архимед-механик
 - б) Платон-филосов
 - в) Пифагор-математик
 - г) Страбон-географ

- 4. На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?**
 - а) брусья
 - б) бревно
 - в) конь
 - г) кольца

- 5. Кто из перечисленных спортсменок не принимает участие в турнирах по теннису?**
 - а) Мария Шарапова
 - б) Ирина Слуцкая
 - в) Динара Сафина
 - г) Мария Кириленко

- 6. Метод определения общей плотности урока называется...**
 - а) актография
 - б) динамометрия
 - в) хронометраж
 - г) хронорефлексометрия

- 7. На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?**
 - а) на координацию движений
 - б) на скоростно-силовые способности
 - в) на быстроту двигательной реакции
 - г) на активную гибкость

8. К какому характеру работы относится упражнение «приседание»?

- а) глобальному
- б) локальному
- в) региональному
- г) местному

9. Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка, подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

- а) спортивный отбор
- б) контрольная прикидка
- в) просмотр
- г) спортивная ориентация

10. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.

- а) предстартовое состояние
- б) спортивная форма
- в) состояние тренированности
- г) устойчивое состояние

11. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?

- а) 6,25 м
- б) 6,75 м
- в) 4,75 м
- г) 5,80 м

12. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

13. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности
- б) образовании
- в) физкультурной деятельности
- г) организации досуга

14. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания
- б) измерение роста и разговорный тест
- в) измерение артериального давления и силы кисти
- г) измерение веса и определение собственного самочувствия

15. В каком виде спорта не используется ракетка?

- а) теннис
- б) сквош
- в) софтбол
- г) бадминтон

16. Соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц.

- а) сухожилие
- б) связка
- в) фасция
- г) суставная сумка

17. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м
- б) 9х12 м
- в) 8х16 м
- г) 9х18 м

18. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

19. Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?

- а) все движения рук должны проводиться параллельно направлению венозных и лимфатических сосудов
- б) все движения рук должны проводиться параллельно направлению артериальных сосудов
- в) направление движение рук зависит от массируемого сегмента
- г) всё вышеперечисленное

20. Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний удаляется ...

- а) на две минуты
- б) до конца периода
- в) на десять минут
- г) до конца встречи

Задания в открытой форме

21. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как _____
22. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе _____
23. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный _____
24. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как _____
25. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется _____

Задания на последовательность

26. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз). *Ответ цифрами запишите в бланк ответов.*

«Сила» – это...

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. преодолевать | 6. сопротивление, |
| 2. способность | 7. посредством |
| 3. противодействовать | 8. либо |
| 4. ему | 9. напряжений |
| 5. мышечных | 10. усилий |

27. Перечислите способы плавания:

28. Перечислите основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма:

Задание на установление соответствия

29. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками.

1. бросок баскетбольного мяча с двух шагов	А	циклическое, естественноприкладное, максимальной мощности
2. метание мяча с разбега	Б	циклическое, общеподготовительное, умеренной мощности
3. стойка на руках	В	скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное
4. переворот в сторону	Г	динамическое, смешанное, с комплексным проявлением физических качеств
5. бег на 100 м	Д	сложно-координационное, статическое, ациклическое
6. езда на велосипеде 10 км	Е	сложно-координационное, динамическое, ациклическое
7. прыжок в длину с места	Ж	динамическое, естественноприкладное, скоростно-силовое

30. Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами.

Виды и разновидности физической культуры		Характер направленности процессов
1. профессионально – прикладная физическая культура	А	обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья
2. спорт	Б	обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности
3. военно-прикладная физическая культура	В	обеспечивает сохранение и восстановление здоровья
4. адаптивная физическая культура	Г	обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности
5. лечебная физическая культура	Д	обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности

Задание-задача

31. Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Задание – описание гимнастического упражнения.

32. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. *Ответ буквами запишите в бланк ответов.*







И.П. – основная стойка

1. – правая в сторону

3. – левая в сторону

2. – И.П.

4. – И.П.

 А	 Б	 В
 Г	 Д	 Е

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**