

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Время выполнения заданий 45 минут

Максимальное количество «зачетных» баллов- 20

Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 40

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются тестовые задания, включающие 20 вопросов, представленные в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильный ответ оценивается в 0,5 балла с 1 по 12 вопрос, 2 балла – 13, 14 и 17 вопросы, 4 балла – 15, 16 и 18 вопросы, 5 баллов - 19 вопрос, 11 баллов – 20 вопрос (филворд).

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно — то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Также утверждения представлены и в открытой форме, то есть без предложенных вариантов. Вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово в бланк ответов.

Представлены задания с иллюстрациями, на соответствие и задания-задачи.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

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

Желаем успеха!

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Задания в закрытой форме

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.

1. На эмблеме Игр XXII Олимпиады в Москве вместе с олимпийскими кольцами представлены параллельные линии и пятиконечная звезда, символизирующие силуэт одной из башен Московского Кремля. Какая это башня?

А)



В)



Б)



Г)



2. Что изображено на рисунке?



- а) Эмблема Олимпийских игр;
- б) Эмблема Международного олимпийского комитета;
- в) Эмблема Олимпийского комитета России;
- г) Эмблема комитета Фейр Плей.

3. Какая система упражнений имеет и спортивное, и оздоровительное направление?

- а) стрейчинг;
- б) калланетика;
- в) аэробика;
- г) пилатес.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

4. Отметьте элемент акробатики, который не выполняется на уроках гимнастики у юношей в 10-11 классе:

- а) мост из положения стоя;
- б) переворот в сторону;
- в) кувырок вперёд прыжком;
- г) стойка на лопатках.

5. Если ЧСС после выполнения 10-минутного комплекса упражнений составляет 120 ударов в минуту, то можно сделать вывод, что упражнения были направлены на:

- а) разминку перед основной частью;
- б) на восстановление после нагрузки;
- в) на развитие общей выносливости;
- г) на развитие специальной (скоростно-силовой выносливости).

6. На изменение показателя ЖЕЛ учащегося 9-11 классов, влияет:

- а) пол;
- б) погодные условия;
- в) телосложение;
- г) психическое здоровье.

7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вниз, а стопы носком внутрь обозначаются как...

- а) антагонисты;
- б) синергисты;
- в) пронаторы;
- г) супинаторы.

8. При выполнении кувырка назад ошибкой является:

- а) удерживание плотной группировки до касания шеей мата при перекатае назад;
- б) разгибание рук до касания ногами мата;
- в) максимальное выпрямление шеи во время переката назад;
- г) опора на руки за плечами.

9. К какой группе относятся упражнения «кувырок вперёд» и «кувырок назад»?

- а) специальная гимнастика;
- б) основная гимнастика;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) гигиеническая гимнастика.

10. Что из перечисленного является испытанием комплекса ГТО на возрастной ступени 16-17 лет для юношей?

- а) бег 3000 м;
- б) бег 5000 м по пересеченной местности;
- в) бег 3 км на лыжах;
- г) бег 5 км на лыжах.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

11. Какие средства восстановления используются после занятий физическими упражнениями?

- а) пассивный отдых;
- б) самомассаж;
- в) водные процедуры;
- г) циклические упражнения.

12. Тактика защиты в баскетболе, называется:

- а) зональная защита;
- б) сезонная защита;
- в) зонная защита;
- г) баскетбольная защита.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. При изучении техники плавания спортивными способами используется _____ метод.

14. Запил, топ-спин, скидка, контрнакат, накатка, откидка - эти термины относятся к виду спорта _____.

15. Прежде, чем приступить к занятиям физическими упражнениями, необходимо объективно оценить физическое развитие:

Помогите школьнику старших классов оценить крепость его телосложения. С помощью индекса Пинье произведите расчеты, используя представленные данные, и выберите правильный ответ. Обследуемый – юноша 16 лет. Рост – 160 см. Масса тела – 55 кг. Окружность грудной клетки – 70 см.

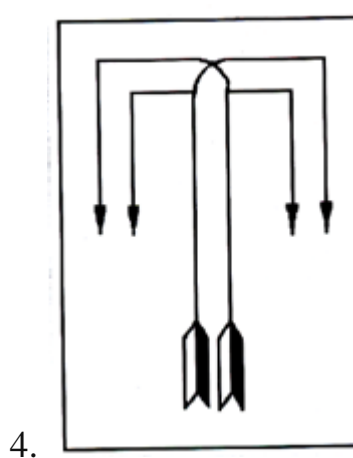
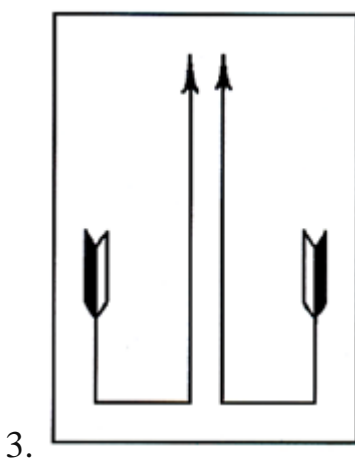
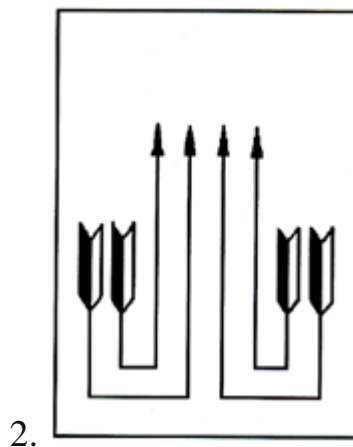
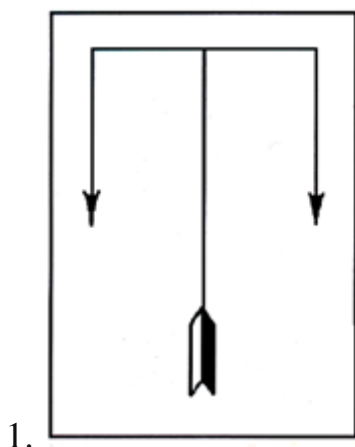
- а) 8, крепкое телосложение;
- б) 15, хорошее телосложение;
- в) 25, среднее телосложение;
- г) 35, слабое телосложение.

Полученный ответ расчётной величины функционального показателя необходимо записать под соответствующей буквой в бланк ответов.

16. В 9-11 классах учащиеся должны быть знакомы с перестроением из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении:

Соотнесите схемы перестроений с их строевыми командами. Ответ запишите в виде Цифра Буква.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС



- а) «В колонны по два направо и налево в обход – марш!»;
- б) «В колонну по два через центр – марш!»;
- в) «В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»;
- г) «В колонну по четыре через центр – марш!».

17. Запишите правильную последовательность обучения броску баскетбольного мяча двумя руками от груди.

В бланк ответа запишите последовательность цифрами.

- 1. броски мяча со средней дистанции;
- 2. согласованность движений рук и ног в процессе броска;
- 3. броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
- 4. исходное положение;
- 5. бросок мяча с близкой дистанции;
- 6. применение элемента в игре.

18. Во время занятий спортом необходимо уметь оперировать временными и количественными характеристиками выполняемой работы для правильного дозирования физической нагрузки.

На уроке плавания ученики 10 класса получили задание определить длину дистанции, преодолеваемой ими за определённый период времени.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС



Рис. 1 Время на школьных часах до начала выполнения упражнения



Рис. 2 Время на школьных часах после окончания упражнения.

Во время проплывания дистанции в 25-метровом бассейне за указанное время школьники выполнили 22 поворота.

Какую дистанцию преодолели десятиклассники? Сколько времени потребуется ребятам для проплывания дистанции 400 м при той же скорости плавания?

Ответ запишите в бланк ответов цифрами подряд без интервалов.

19. Соотнесите норматив комплекса ГТО с тестируемым двигательным качеством:

Норматив комплекса ГТО	Тестируемое двигательное качество
1. Бег 30 м.	а) быстрота
2. Наклон вперёд из положения стоя.	б) ловкость
3. Челночный бег 3х10 м.	в) сила
4. Бег 3000 м.	г) гибкость
5. Сгибание рук в упоре лёжа.	д) общая выносливость

20. Задание «Олимпийский филворд».

Впишите все фамилии в бланк ответов в соответствии с нумерацией.

За ошибку считается, если слово не написано или написано неправильно.

Филворд - это разновидность кроссворда, существенно отличающаяся от классического варианта. Филворд имеет поле без черных клеток и нумерации. Все поле заполнено буквами. Каждая буква может входить в состав только одного слова. Слова не пересекаются и не образуют «крестов». Слова в **филворде** могут изгибаться, но только под прямым углом (по диагонали слова не располагаются), с другими словами не могут иметь общих букв.

Решение заключается в следующем: нужно в поле, заполненном буквами найти слова, описание которых размещено ниже. Два раза одна и та же буква не может быть выбрана. После решения филворда не отмеченных букв не должно остаться.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Ответы на вопросы впишите бланк ответов.

конец

				↑				
Р	Н	Й	К	В	Л	Е	В	О
А	А	Ы	О	О	П	Ш	В	Н
Б	Ш	Н	М	К	А	В	О	И
В	О	Р	Н	А	Т	О	Л	Л
О	В	О	В	Д	В	О	К	Б
Т	Б	И	Р	Ю	К	О	В	А
И	Т	О	К	Н	Е	Щ	А	В
А	Ш	К	И	Н	А	И	Т	Е
Р	А	Ц	А	Б	К	А	Н	А
				↑				

начало

1. Омичка, двукратная чемпионка Олимпиады 2020 в Токио по стрельбе из пневматического пистолета.
2. Омичка, двукратная чемпионка Олимпийских игр в Пекине и Лондоне по художественной гимнастике.
3. Двукратный олимпийский чемпион 2004 и 2008 гг. по боксу.
4. Олимпийский чемпион по спортивной гимнастике в Мельбурне.
5. Чемпион зимних Олимпийских игр в Лейк-Плсиде, уроженец с. Рязаны Омской области.
6. Чемпионка летних Олимпийских игр в групповом многоборье по художественной гимнастике из Омска.
7. Хоккеист, чемпион Олимпиады 1968 из Омска.
8. Советский и украинский баскетболист из Омска, чемпион Олимпиады в Сеуле.
9. Омич, победивший в составе сборной Советского Союза легендарную «DREAM TEAM» в финале мюнхенской Олимпиады 1972 г.
10. Омский велогонщик, победитель мюнхенской Олимпиады в гонке на 100 км.
11. Министр спорта Омской области 2004-2012 гг., олимпийский чемпион Олимпиады – 80.