

Протокол

проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре

Максимальное количество баллов - 100

Дата « 04 » октября 2018 г.

МБОУ СОШ № 5

№ п/п	ШИФР	ФИО участника	Класс	Общее количество баллов	Место/статус (победитель или призер)	Дата ознакомления с результатами и подпись
1.	ФК-1	Кузнецова Елизавета Андреевна	10. А*	90	I победитель	
2.	ФК-10	Лысенко Егор Александрович	10. А*	87	II призер	
3.	ФК-4	Барковский Андрей Владимирович	10. А*	85	III призер	
4.	ФК-4	Шарова Анна Дмитриевна	10. А*	80	IV призер	
5.	ФК-5	Юма Владимир Александрович	10. А*	80	IV призер	
6.	ФК-2	Цуцман Валентина Артуровна	10. А*	78	5	
7.	ФК-6	Баровская Юлия Александровна	10. А*	70	6	
8.	ФК-3	Блаженко Юлия Сергеевна	10. А*	70	6	
9.	ФК-9	Риминков Владимир Валерьевич	10. А*	67	7	
10.	ФК-8	Храмов Артур Дмитриевич	10. А*	66	8	
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						

Председатель предметной комиссии: Кешофанова А.В.

Члены предметной комиссии: Рыженико А.А.

- Горючих Ю.В.

Школьный этап олимпиады по физической культуре  
Теоретико-методическое задание 10-11 классы 2018 -2019 учебный год

- 0 1. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:  
а. Диаулос                      б. Стадий                       в. Стадиодром                      г. Долиходром
- 2 2. На празднике открытия Московской олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион:  
 а. гимнаст Александр Дитятин; б. пловец Владимир Сальников;  
 в. баскетболист Сергей Белов; г. тяжелоатлет Василий Алексеев.
- 2 3. Правильно ли звучит утверждение? «В 1980 году игры XXIII Олимпиады проводились в Москве».  
 а. Да, утверждение звучит верно.  
б. Нет, т.к. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.  
в. Нет, т.к. в нашей стране Олимпийские игры пока не проводились.  
 г. Нет, т.к. в Москве проводились игры XXII Олимпиады.
- 2 4. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется двигательным умением.
- 2 5. споры - исторически сложившаяся особая сфера выявления унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений и уровня их физического развития.

6. Соотнесите жесты баскетбольного судьи с их обозначением:

1. Неспортивный фол.	А. Две руки на бёдрах.
2. Блокировка.	Б. Перехват запястья над головой.
3. Затребованный перерыв.	В. Ладонь одной руки и палец другой образуют букву «Т».

а. 1а, 2в, 3б                       б. 1б, 2а, 3в                      в. 1в, 2а, 3б                      г. 1в, 2б, 3а

- 2 7. Результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, называется:  
а. Физическим развитием.                       б. Физической подготовленностью.  
в. Физическим воспитанием.                      г. Физической подготовкой.
- 2 8. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:  
а. Глубокий присед.  
б. Выставление вперёд одной лыжи.  
 в. Чрезмерный наклон туловища вперёд.  
г. Неровная лыжня.
- 2 9. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:  
а. «РР»                       б. «Д»                      в. «В6»                      г. «Е»
- 0 10. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, обозначается как:  
 а. Тренировка; б. Методика; в. Система занятий; г. Педагогическое воздействие.

- 2 11. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе составляет основу нравственной здоровья.
- 2 12. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровья человека, называется гигиена.
- 2 13. Многократно повторяющиеся элементы техники движения в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта обозначаются как цикл движений.
- 2 14. Восстановление способностей организма после перенесенных заболеваний или травм, называется реабилитация.
- 2 15. В русской лапте, чтобы принести два очка команде в нападении, игроку необходимо выполнить полную перебежку.
- 0 16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры:  
 а. 5 – 7 лет                      б. 8 – 10 лет                      в. 11 – 15 лет                      г. 15 – 18 лет
- 2 17. Техникoй физических упражнений принято называть:  
 а. способ целесообразного решения двигательной задачи;  
 б. способ организации движений при выполнении упражнений;  
 в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
 г. рациональную организацию двигательных действий.
- 2 18. Освоение двигательного действия следует начинать с:  
 а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
 б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе;  
 в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;  
 г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 0 19. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:  
 а. метание малого мяча на максимальную высоту, скоростной бег на дистанцию 10 – 30 метров, прыжки через скакалку;  
 б. подтягивание на перекладине на максимальное количество раз, прыжки в высоту с разбега, преодоление препятствий;  
 в. метание малого мяча в цель, скоростной бег на дистанции 100 – 200 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;  
 г. прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.
- 2 20. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять: частоту сердечных сокращений (ударов в минуту)  
 а. не более 80 уд./мин.; б. 80 – 90 уд./мин.; в. 130 – 150 уд./мин.; г. не ниже 200 уд./мин.

Ксенярова А. В.  
 Рогов А. А.  
 Горюхинов Ю. В.

328

**Школьный этап олимпиады по физической культуре**  
**Теоретико-методическое задание 10-11 классы 2018 -2019 учебный год**

- 0 1. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:  
 а. Диаулос                       б. Стадий                      в. Стадиодром                      г. Долиходром
- 2 2. На празднике открытия Московской олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион:  
 а. гимнаст Александр Дитятин; б. пловец Владимир Сальников;  
 в. баскетболист Сергей Белов; г. тяжелоатлет Василий Алексеев.
- 2 3. Правильно ли звучит утверждение? «В 1980 году игры XXIII Олимпиады проводились в Москве».  
 а. Да, утверждение звучит верно.  
 б. Нет, т.к. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.  
 в. Нет, т.к. в нашей стране Олимпийские игры пока не проводились.  
 г. Нет, т.к. в Москве проводились игры XXII Олимпиады.
- 2 4. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется двигательным умением.
- 2 5. Спорт – исторически сложившаяся особая сфера выявления унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений и уровня их физического развития.

2 6. Соотнесите жесты баскетбольного судьи с их обозначением:

1. Неспортивный фол.	А. Две руки на бедрах.
2. Блокировка.	Б. Перехват запястья над головой.
3. Затребованный перерыв.	В. Ладонь одной руки и палец другой образуют букву «Т».

а. 1а, 2в, 3б

б. 1б, 2а, 3в

в. 1в, 2а, 3б

г. 1в, 2б, 3а

- 2 7. Результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, называется:  
 а. Физическим развитием.                       б. Физической подготовленностью.  
 в. Физическим воспитанием.                      г. Физической подготовкой.
- 2 8. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:  
 а. Глубокий присед.  
 б. Выставление вперёд одной лыжи.  
 в. Чрезмерный наклон туловища вперёд.  
 г. Неровная лыжня.
- 2 9. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:  
 а. «РР»                       б. «Д»                      в. «В6»                      г. «Е»
- 2 10. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, обозначается как:  
 а. Тренировка;  б. Методика; в. Система занятий; г. Педагогическое воздействие.

- 2 11. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе составляет основу правосмысленного здоровья.
- 2 12. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровья человека, называется гигиена.
- 2 13. Многократно повторяющиеся элементы техники движения в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта обозначаются как узки движений.
- 2 14. Восстановление способностей организма после перенесенных заболеваний или травм, называется реабилитация.
- 0 15. В русской лапте, чтобы принести два очка команде в нападении, игроку необходимо выполнить полную в перемену.
- 2 16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретения определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры:  
а. 5 – 7 лет      б. 8 – 10 лет      **в. 11 – 15 лет**      г. 15 – 18 лет
- 2 17. Техникoй физических упражнений принято называть:  
а. способ целесообразного решения двигательной задачи;  
б. способ организации движений при выполнении упражнений;  
в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
г. рациональную организацию двигательных действий.
- 2 18. Освоение двигательного действия следует начинать с:  
а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе;  
**в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;**  
г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 2 19. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:  
**а. метание малого мяча на максимальную высоту, скоростной бег на дистанцию 10 – 30 метров, прыжки через скакалку;**  
б. подтягивание на перекладине на максимальное количество раз, прыжки в высоту с разбега, преодоление препятствий;  
в. метание малого мяча в цель, скоростной бег на дистанции 100 – 200 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;  
г. прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.
- 2 20. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять: частоту сердечных сокращений (ударов в минуту)  
а. не более 80 уд./мин.; б. 80 – 90 уд./мин.; **в. 130 – 150 уд./мин.;** г. не ниже 200 уд./мин.

*Ксенофонтова А.В.* 365  
*Васильченко Н.А.*  
*Торжкова - Герасименко Ю.В.*

**Школьный этап олимпиады по физической культуре  
Теоретико-методическое задание 10-11 классы 2018 -2019 учебный год**

- 0 1. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:  
 а. Диаулос                      **б. Стадий**                      в. Стадиодром                      г. Долиходром
- 2 2. На празднике открытия Московской олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион:  
**а. гимнаст Александр Дитятин;** б. пловец Владимир Сальников;  
 в. баскетболист Сергей Белов; г. тяжелоатлет Василий Алексеев.
- 0 3. Правильно ли звучит утверждение? «В 1980 году игры XXIII Олимпиады проводились в Москве».  
**а. Да, утверждение звучит верно.**  
 б. Нет, т.к. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.  
 в. Нет, т.к. в нашей стране Олимпийские игры пока не проводились.  
 г. Нет, т.к. в Москве проводились игры XXII Олимпиады.
- 2 4. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется двигательным умением.
- 2 5. Спорт – исторически сложившаяся особая сфера выявления унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений и уровня их физического развития.
- 2 6. Соотнесите жесты баскетбольного судьи с их обозначением:
- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Неспортивный фол.      | А. Две руки на бёдрах.                                  |
| 2. Блокировка.            | Б. Перехват запястья над головой.                       |
| 3. Затребованный перерыв. | В. Ладонь одной руки и палец другой образуют букву «Т». |
- а. 1а, 2в, 3б                      **б. 1б, 2а, 3в**                      в. 1в, 2а, 3б                      г. 1в, 2б, 3а
- 2 7. Результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, называется:  
 а. Физическим развитием.                      **б. Физической подготовленностью.**  
 в. Физическим воспитанием.                      г. Физической подготовкой.
- 2 8. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:  
 а. Глубокий присед.  
 б. Выставление вперёд одной лыжи.  
**в. Чрезмерный наклон туловища вперёд.**  
 г. Неровная лыжня.
- 2 9. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:  
 а. «РР»                      **б. «Д»**                      в. «В6»                      г. «Е»
- 2 10. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, обозначается как:  
 а. Тренировка; **б. Методика;** в. Система занятий; г. Педагогическое воздействие.

- 2 11. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе составляет основу управленческого здоровья.
- 2 12. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровья человека, называется гигиена.
- 2 13. Многократно повторяющиеся элементы техники движения в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта обозначаются как циклы движений.
- 2 14. Восстановление способностей организма после перенесенных заболеваний или травм, называется реабилитация.
- 0 15. В русской лапте, чтобы принести два очка команде в нападении, игроку необходимо выполнить полную в прыжке.
- 2 16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры:  
а. 5 – 7 лет                      б. 8 – 10 лет                       в. 11 – 15 лет                      г. 15 – 18 лет
- 2 17. Техникoй физических упражнений принято называть:  
а. способ целесообразного решения двигательной задачи;  
б. способ организации движений при выполнении упражнений;  
в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
г. рациональную организацию двигательных действий.
- 2 18. Освоение двигательного действия следует начинать с:  
а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
 б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе;  
 в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;  
г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 2 19. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:  
 а. метание малого мяча на максимальную высоту, скоростной бег на дистанцию 10 – 30 метров, прыжки через скакалку;  
б. подтягивание на перекладине на максимальное количество раз, прыжки в высоту с разбега, преодоление препятствий;  
в. метание малого мяча в цель, скоростной бег на дистанции 100 – 200 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;  
г. прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.
- 2 20. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять: частоту сердечных сокращений (ударов в минуту)  
а. не более 80 уд./мин.; б. 80 – 90 уд./мин.;  в. 130 – 150 уд./мин.; г. не ниже 200 уд./мин.

Кешифонова А.В. 345  
Вол. Вилашенко А.А.  
Турецкий Александр Ю.В.

Школьный этап олимпиады по физической культуре  
Теоретико-методическое задание 10-11 классы 2018 -2019 учебный год

- 2 1. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:  
а. Диалуос                      б. Стадий                      в. Стадиодром                       г. Долиходром
- 2 2. На празднике открытия Московской олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион:  
а. гимнаст Александр Дитятин; б. пловец Владимир Сальников;  
 в. баскетболист Сергей Белов; г. тяжелоатлет Василий Алексеев.
- 2 3. Правильно ли звучит утверждение? «В 1980 году игры XXIII Олимпиады проводились в Москве».  
 а. Да, утверждение звучит верно.  
б. Нет, т.к. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.  
в. Нет, т.к. в нашей стране Олимпийские игры пока не проводились.  
 г. Нет, т.к. в Москве проводились игры XXII Олимпиады.
- 2 4. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется двигательным умением.
- 0 5. ~~Критерий~~ - исторически сложившаяся особая сфера выявления унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений и уровня их физического развития.

6. Соотнесите жесты баскетбольного судьи с их обозначением:

1. Неспортивный фол.	А. Две руки на бедрах.
2. Блокировка.	Б. Перехват запястья над головой.
3. Затребованный перерыв.	В. Ладонь одной руки и палец другой образуют букву «Т».

- а. 1а, 2в, 3б                       б. 1б, 2а, 3в                      в. 1в, 2а, 3б                      г. 1в, 2б, 3а

- 2 7. Результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, называется:  
а. Физическим развитием.                       б. Физической подготовленностью.  
в. Физическим воспитанием.                      г. Физической подготовкой.
- 2 8. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:  
а. Глубокий присед.  
б. Выставление вперёд одной лыжи.  
 в. Чрезмерный наклон туловища вперёд.  
г. Неровная лыжня.
- 2 9. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:  
а. «РР»                       б. «Д»                      в. «В6»                      г. «Е»
- 2 10. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, обозначается как:  
а. Тренировка;  б. Методика; в. Система занятий; г. Педагогическое воздействие.



- 2 11. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе составляет основу физического здоровья.
- 2 12. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровья человека, называется школа.
- 2 13. Многократно повторяющиеся элементы техники движения в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта обозначаются как цикл движений.
- 2 14. Восстановление способностей организма после перенесенных заболеваний или травм, называется реабилитация.
- 2 15. В русской лапте, чтобы принести два очка команде в нападении, игроку необходимо выполнить полную перебежку.
- 2 16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры:  
 а. 5 – 7 лет                      б. 8 – 10 лет                      **в. 11 – 15 лет**                      г. 15 – 18 лет
- 2 17. Техникoй физических упражнений принято называть:  
 а. способ целесообразного решения двигательной задачи;  
 б. способ организации движений при выполнении упражнений;  
 в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
 г. рациональную организацию двигательных действий.
- 2 18. Освоение двигательного действия следует начинать с:  
 а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
 б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе;  
**в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;**  
 г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 0 19. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:  
 а. метание малого мяча на максимальную высоту, скоростной бег на дистанцию 10 – 30 метров, прыжки через скакалку;  
 б. подтягивание на перекладине на максимальное количество раз, прыжки в высоту с разбега, преодоление препятствий;  
**в. метание малого мяча в цель, скоростной бег на дистанции 100 – 200 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;**  
 г. прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.
- 2 20. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять: частоту сердечных сокращений (ударов в минуту)  
 а. не более 80 уд./мин.; б. 80 – 90 уд./мин.; **в. 130 – 150 уд./мин.;** г. не ниже 200 уд./мин.

*Александрова А.В.*  
*Васильева А.А.*  
*Торошкова Ю.В.*

345

Школьный этап олимпиады по физической культуре  
Теоретико-методическое задание 10-11 классы 2018 -2019 учебный год

- 1. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:  
а. Диавулос                      б. Стадий                      в. Стадиодром                       г. Долиходром
- 2. На празднике открытия Московской олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион:  
а. гимнаст Александр Дитятин; б. пловец Владимир Сальников;  
 в. баскетболист Сергей Белов; г. тяжелоатлет Василий Алексеев.
- 2. 3. Правильно ли звучит утверждение? «В 1980 году игры XXIII Олимпиады проводились в Москве».  
 а. Да, утверждение звучит верно.  
б. Нет, т.к. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.  
в. Нет, т.к. в нашей стране Олимпийские игры пока не проводились.  
 г. Нет, т.к. в Москве проводились игры XXII Олимпиады.
- 2. 4. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется двигательным умением.
- 2. 5. Спорт (или спорт) – исторически сложившаяся особая сфера выявления унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений и уровня их физического развития.

6. Соотнесите жесты баскетбольного судьи с их обозначением:

1. Неспортивный фол.	А. Две руки на бедрах.
2. Блокировка.	Б. Перехват запястья над головой.
3. Затребованный перерыв.	В. Ладонь одной руки и палец другой образуют букву «Т».

а. 1а, 2в, 3б                       б. 1б, 2а, 3в                      в. 1в, 2а, 3б                      г. 1в, 2б, 3а

- 2. 7. Результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, называется:  
а. Физическим развитием.                       б. Физической подготовленностью.  
в. Физическим воспитанием.                      г. Физической подготовкой.
- 0. 8. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:  
а. Глубокий присед.  
 б. Выставление вперёд одной лыжи.  
 в. Агрессивный наклон туловища вперёд.  
г. Неровная лыжня.
- 2. 9. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:  
а. «РР»                       б. «Д»                      в. «В6»                       г. «Е»
- 2. 10. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, обозначается как:  
а. Тренировка;  б. Методика; в. Система занятий; г. Педагогическое воздействие.

- 2 11. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе составляет основу качества человеческого здоровья.
- 2 12. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровья человека, называется гигиена.
- 2 13. Многократно повторяющиеся элементы техники движения в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта обозначаются как урывки движений.
- 2 14. Восстановление способностей организма после перенесенных заболеваний или травм, называется реабилитацией.
- 2 15. В русской лапте, чтобы принести два очка команде в нападении, игроку необходимо выполнить полную перебегалку.
- 2 16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры:  
 а. 5 – 7 лет                      б. 8 – 10 лет                       в. 11 – 15 лет                      г. 15 – 18 лет
- 0 17. Техникoй физических упражнений принято называть:  
 а. способ целесообразного решения двигательной задачи;  
 б. способ организации движений при выполнении упражнений;  
 в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
 г. рациональную организацию двигательных действий.
- 2 18. Освоение двигательного действия следует начинать с:  
 а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
 б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе;  
 в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;  
 г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 0 19. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:  
 а. метание малого мяча на максимальную высоту, скоростной бег на дистанцию 10 – 30 метров, прыжки через скакалку;  
 б. подтягивание на перекладине на максимальное количество раз, прыжки в высоту с разбега, преодоление препятствий;  
 в. метание малого мяча в цель, скоростной бег на дистанции 100 – 200 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;  
 г. прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.
- 2 20. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять: частоту сердечных сокращений (ударов в минуту)  
 а. не более 80 уд./мин.; б. 80 – 90 уд./мин.;  в. 130 – 150 уд./мин.; г. не ниже 200 уд./мин.

*Кеменовская Ю. В.*      325  
*Висакина Н. А.*  
*Теродичева Ю. В.*