

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
ЗАДАНИЯ****Теоретический тур**Время выполнения заданий **45** минутМаксимальное количество баллов - **20****Задания в закрытой форме**

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

1. Когда проходили XXXII Олимпийские игры в Токио (Япония)?

- а. В 2018 г
- б. В 2019 г
- в. В 2020 г
- г. В 2021 г

2. Как назывался стайерский бег, представленный в спортивной программе Олимпийских игр древности?

- а. диалос
- б. делиходром
- в. пентатлон
- г. кальпа

3. В каком городе проходили первые Олимпийские игры современности? Определите по фотографиям правильный ответ.



а.



б.



в.



г.





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 150 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. Найдите вид спорта, который относится к олимпийским.

<p>а.</p> 	<p>б.</p> 
<p>в.</p> 	<p>г.</p> 

7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вверх, а стопы носком наружу 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 перекате назад;
- б. разгибание рук до касания ногами мата;
- в. максимальное выпрямление шеи во время переката назад;
- г. опора на руки за плечами.

9. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?



- а. трицепс
- б. дельтовидная
- в. трапецевидная
- г. бицепс

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

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

11. Какой показатель не характеризует быстроту:

- а. время двигательной реакции;
- б. скорость одиночного движения;
- в. ритм движений;
- г. частота движений.

12. Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:

- а. мышечной эластичностью;
- б. динамической гибкостью;
- в. статически-активной гибкостью;
- г. статически-пассивной гибкостью.

Задания открытого типа

13. При изучении техники плавания спортивными способами используется _____ метод. Ответ запишите в бланк ответа.

14. Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины? _____. *Ответ запишите в бланк ответа.*

15. В настоящее время всё более актуальными становятся самостоятельные занятия физическими упражнениями. Чтобы грамотно организовать свои занятия, необходимо знать, какие функциональные показатели соответствуют развитию тех или иных функциональных возможностей.

В таблице представлены в левой колонке функциональные возможности человека, а в правой — функциональные показатели, соответствующие развитию тех или иных возможностей. Соотнесите функциональные возможности человека с показателем, характеризующим зону мощности физической нагрузки, способствующей развитию данной возможности.

Функциональные возможности человека	Функциональный показатель (ЧСС, к-во за 1 мин)
А) общая выносливость	1) 120-140 ударов/мин
Б) специальная выносливость	2) 140-160 ударов/мин
В) активный отдых и разминка	3) 160-180 ударов/мин
Г) скоростные и силовые возможности	4) более 180 ударов/мин

Номера функциональных показателей запишите под буквой в бланке ответов.

16. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1. Разучивание.
2. Ознакомление.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

Впишите в бланк ответа номера этапов в нужной последовательности через запятую.

17. О каком упражнении идёт речь?

1. разбег,
2. удержание снаряда,
3. финальное усилие,
4. сохранение равновесия,
5. отведение снаряда.

В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий.

18. Запишите в бланке ответов названия спортивных способов плавания, изображённых на картинках (через запятую). Напишите букву, которой обозначен самый быстрый способ плавания.

а)



б)



в)



г)

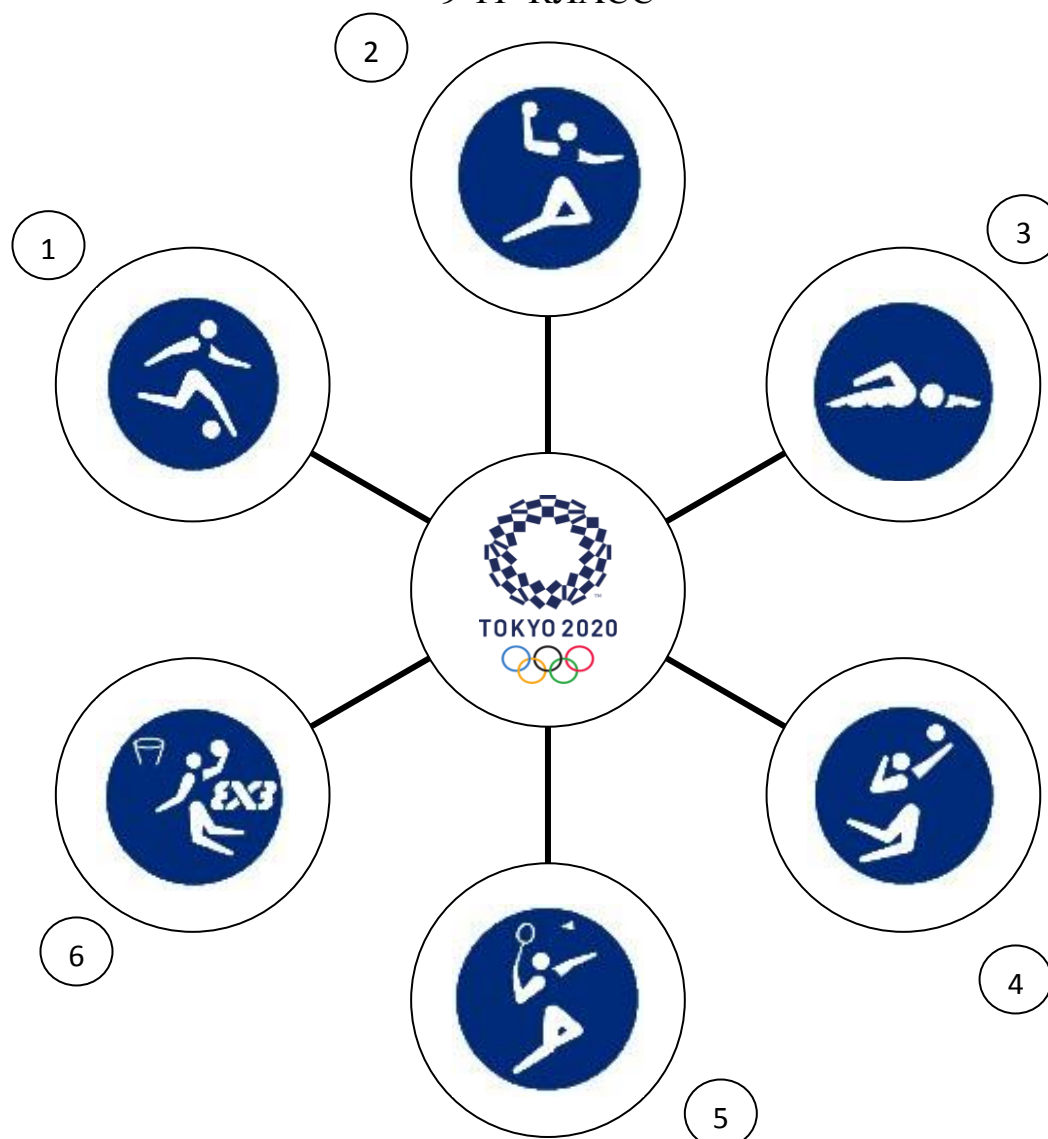


19. Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие нормативы V ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу общую выносливость?

Ответ запишите в бланке ответов через запятую.

20. Задание «Олимпийская ромашка». Рассмотрите пиктограммы ТОКИО-2020 и запишите названия видов спорта в бланке ответов.

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



КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Теоретический тур

Максимальное количество баллов – **20 баллов**: с 1 по 12 вопрос – **0,5 баллов**, с 13 по 14 вопрос – **1 балл**, с 15 по 20 вопрос – **2 балла**.

№ вопрос а	Варианты ответов				Методика оценивания
	А	Б	В	Г	
1				Г	Правильный ответ- по 0,5 баллов
2		б			
3		б			

4	а												
5			в										
6			в										
7				г									
8			в										
9		б											
10			в										
11			в										
12		б											
13	раздельный				Правильный ответ – 1 балл								
14	волейбол				Правильный ответ- 1 балл								
15	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td></tr></table>				А	Б	В	Г	2	3	1	4	Правильный ответ- 2 балла По 0,5 баллов за каждый правильный ответ
А	Б	В	Г										
2	3	1	4										
16	<table><tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>				2	1	3	4	Правильный ответ- 2 балла. Если имеется 1 ошибка- 1 балл, более 1й ошибки — 0 баллов.				
2	1	3	4										
17	<p>Метание снаряда</p> 				Правильный ответ- 2 балла. Название упражнения оценивается в 1 балл, Элементы техники могут быть оценены в 1 балл, если хотя бы 5 из них зарисованы верно, если зарисовано верно 3-4 элемента, то 0,5 баллов, если меньше 2х – 0 баллов.								
18	Кроль на груди, баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс, А				Правильный ответ- 2 балла. 1 балл выставляется за названия стилей плавания, если 3 из них написаны правильно, 0,5 балла – если 2 написаны правильно, 0 баллов - если только 1 и менее написаны правильно. + 1 балл выставляется, если правильно назван самый быстрый способ плавания.								

19	1. бег 2000 и 3000 м, 2. бег на лыжах 3 и 5 км, 3. кросс 3 и 5 км, 4. туристический поход 10 км.								Правильный ответ- 2 балла . По 0,5 баллов за каждый правильный ответ	
20	1	ф	у	т	б	о	л			
	2	г	а	н	д	б	о			
	3	п	л	а	в	а	н	и	е	
	4	в	о	л	е	й	б	о	л	
	5	б	а	д	м	и	н	т	о	н
	6	б	о	к	с					
Правильный ответ- 2 балла . Если допущено 1-2 ошибки — 1 балл , 3 ошибки — 0,5 баллов , более 3х — 0 баллов . За ошибку считается если вид спорта не написан или написан неправильно.										