

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
7-8 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

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

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное

определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания на соотнесение понятий и определений.

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название района РБ, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме.

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Оздоровительные силы природы:

- а. основные средства физического воспитания;
- б. дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в. оказывают малоэффективное воздействие на человека;
- г. активизируют деятельность занимающихся.

2. Игровой метод в обучении эффективен:

- а. если упражнения еще не освоены;
- б. если упражнения не знакомы учащимся;
- в. если упражнения не вызывают утомления;
- г. для более прочного закрепления знаний и умений.

3. Физические качества – это:

- а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества;
- в. благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) ;
- г. активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а. 10-11 лет;
- б. 11-12 лет;
- в. 14 - 18 лет;
- г. 18 - 20 лет.

5. Под пассивной гибкостью понимают:

- а. гибкость, проявляемую в статических позах;
- б. способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил;
- в. способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах;
- г. гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

6. В качестве средств развития гибкости используют:

- а. скоростно-силовые упражнения;
- б. упражнения на растягивания;
- в. упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- г. динамические упражнения.

7. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а. тестами;
- б. индивидуальными спортивными результатами;
- в. разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г. индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

8. Один из путей воспитания способности поддерживать равновесие:

- а. использование челночного бега;
- б. совершенствование вестибулярного аппарата;
- в. проведение хорошей разминки;
- г. выполнение скоростно-силовых упражнений.

9. Естественной потребностью школьников является:

- а. повседневная двигательная активность;
- б. преодоление трудностей связанных с физическим напряжением;
- в. выполнение домашних заданий;
- г. закаливание.

10. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в школе:

- а. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- б. урок физической культуры;
- в. ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- г. секции ОФП и секции по видам спорта.

11. «Объявляю первые международные Олимпийские игры в Афинах открытыми!» - кто произнес на открытии Игр 1896 г. эти слова?

- а. Пьер де Фредри барон де Кубертен;
- б. король Георг I;
- в. Диметриус Викелас;
- г. Мишель Теато.

12. В каких соревнованиях олимпийской программы женщины участвуют наравне с мужчинами?

- а. Гимнастика, шахматы;
- б. Конный и парусный спорт;
- в. Конный спорт и кёрлинг;
- г. Парусный спорт и биатлон.

13. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а. нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в. автоматизированность управления двигательными действиями;
- г. неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

14. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- а. физическая рекреация;
- б. спорт;
- в. физическое воспитание;
- г. физическая реабилитация;

15. Физическая нагрузка – это...

- а. изменение форм и функций организма;
- б. установление общественно значимых результатов;
- в. мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся;
- г. совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

16. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- а. воспитательным;
- б. образовательным;
- в. оздоровительным;
- г. физического развития.

17. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- а. оперативный;
- б. текущий;
- в. итоговый;
- г. ближайший.

18. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

- а. хронометрирование;
- б. наблюдение;

в. пульсометрию;

г. электрокардиографию.

19. К основным понятиям предмета «Физическая культура» относятся:

а. предмет «Физическая культура» ;

б. физическое развитие;

в. физкультурное образование;

г. педагогический процесс по предмету «Физическая культура».

Отметьте все позиции.

20. Системообразующими элементами педагогической системы предмета «Физическая культура» являются:

а. цели учебного предмета;

б. учитель;

в. содержание образования;

г. ученик.

Отметьте все позиции.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

21. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется _____.

22. Основным средством физического воспитания являются _____.

23. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры называется_____.

Задания на соотнесение понятий и определений.

24. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:

а. выносливость.	1. белые мышечные волокна.
б. быстрота.	2. умственные способности.
в. координационные способности.	3. число двигательных единиц.
г. мышечная сила.	4. красные мышечные волокна.

25. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| а. Волейбол. | 1. Джеймс Нейсмит. |
| б. Баскетбол. | 2. Вильям Морган. |

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!