

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**  
**9-11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий.**

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

Задания объединены в 5 групп:

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.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. В данном типе задания необходимо указать правильную последовательность.

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

5. Задания, связанные с перечислениями.

Полноценное выполнение задания, связанные с перечислениями или описаниями, оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

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. Физические качества – это:

- а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- г. способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах.

#### 2. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- а. методы строго-регламентированного упражнения;
- б. методы частично-регламентированного упражнения;
- в. методы организации занятий;
- г. организационно-методическая форма занятий.

#### 3. Обучение двигательному действию начинается с:

- а. создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б. непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в. непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г. разучивания общеподготовительных упражнений.

#### 4. В качестве средств воспитания быстроты движений используются:

- а. силовые упражнения;
- б. аэробные упражнения;

- в. скоростные упражнения;
- г. стретчинг.

**5. Гибкость измеряется:**

- а. в килограммах на сантиметр;
- б. в количестве активных движений;
- в. в угловых градусах и линейных мерах;
- г. амплитудой выполнения.

**6. По государственной линии предусматриваются систематические:**

- а. обязательные занятия физическими упражнениями;
- б. добровольные занятия физическими упражнениями;
- в. оздоровительные занятия физическими упражнениями;
- г. спортивно-массовые мероприятия.

**7. Какой вид спортивных игр был первым включен в программу Олимпийских игр?**

- а. Футбол;
- б. Теннис;
- в. Баскетбол;
- г. Волейбол.

**8. Спортивный отбор – это...**

- а. отбор талантливых детей в спортивную секцию;
- б. комплекс мероприятий, позволяющих определить одаренность ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности;
- в. система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта;
- г. ориентация детей на определенный вид спорта.

**9. Педагогическое преимущество метода разучивания по частям:**

- а. дает значительный тренировочный эффект;
- б. облегчает процесс усвоения действия;
- в. дает малый запас движений;
- г. воздействует на мышечную систему.

**10. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры:**

- а. фронтальный;
- б. поточный;
- в. одновременный;
- г. групповой.

**11. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.**

- а. Сила тяжести собственного тела.
- б. Сила реакции опоры.
- в. Реактивные силы.
- г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

**12. Под методами физического воспитания понимают:**

- а. основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- б. руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- в. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- г. способы применения физических упражнений.

**13. Учебный процесс по физической культуре связан с:**

- а. содержанием и средствами обучения, с учетом характера дидактического взаимодействия педагога и учащихся.

- б. комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся.
- в. местом, значением, функциями, и целью физической культуры в содержании общего образования.
- г. разработкой педагогических технологий.

**14. К комплексу педагогических задач предмета «Физическая культура» относятся три основные группы задач:**

- а. образовательно-инструктивные.
- б. воспитательно-развивающие.
- в. оздоровительно-рекреационные.
- г. обучение.

**Отметьте все позиции.**

**15. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:**

- а. высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б. наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в. соблюдение принципа сознательности и активности;
- г. учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- а. функциональной устойчивостью;
- б. биохимической экономизацией;
- в. тренированностью;
- г. выносливостью.

**17. Физическое развитие характеризуется изменениями каких групп показателей?**

**а.** показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.).

**б.** показатели (критерии) здоровья.

**в.** показатели развития физических качеств.

**г.** показатели успеваемости по предмету «физическая культура».

**Отметьте все позиции.**

**18. Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы для начинающих величина отягощения берется в пределах:**

**а.** 40- 60% от максимума;

**б.** 60-80% от максимума;

**в.** 70-90% от максимума;

**г.** 20-40% от максимума.

**19. К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:**

**а.** утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

**б.** физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий.;

**в.** индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях;

**г.** активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время.

**Отметьте все позиции.**

**20. Метод, суть которого состоит в целенаправленном и систематическом воздействии преподавателя (тренера) на занимающихся личным примером.**

**а.** наглядный пример;

- б. метод поощрения;
- в. метод наказания (принуждения);
- г. нравственное воспитание.

### Задания в открытой форме

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

21. Основным отличительным признаком двигательного навыка является \_\_\_\_\_.

22. Физическое качество, отрицательно влияющее на гибкость при чрезмерном его развитии, называется \_\_\_\_\_.

23. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют \_\_\_\_\_.

24. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни называется \_\_\_\_\_.

### Задания на соотнесение понятий и определений.

25. Установите соответствие событий и времени.

а. в каком году были проведены первые олимпийские игры современности?	1. 1924.
б. в каком году были проведены первые зимние олимпийские игры?	2. 1900.
в. в каком году женщины впервые приняли участия в олимпийских играх?	3. 1896.
г. В каком году был основан первый институт физической культуры в России?	4. 1918.



**26. Соотнесите формы занятий физическими упражнениями в физическом воспитании:**

а. урочные формы	1. отборочные соревнования
б. неурочные «малые» формы	2. уроки физической культуры
в. неурочные «крупные» формы	3. физкультминутка
г. неурочные соревновательные формы	4. самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**27. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»:**

Физическое воспитание	
Движение	
Физическая культура	
Физическое упражнение	

**28. Расположите пять видов педагогического контроля, используемых в физическом воспитании, каждый из которых имеет свое функциональное назначение:**

Текущий контроль	
Оперативный контроль	
Итоговый контроль	
Предварительный контроль	
Этапный контроль	

**Задания, связанные с перечислениями.**

**29. Назовите периоды тренировки\_\_\_\_\_.**

**30. Основными формами организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры являются\_\_\_\_\_.**

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!