

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. Физическое совершенство:

- а.** подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности;
- б.** процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей;
- в.** исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;
- г.** собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

2. В физическом упражнении выделяют следующее количество фаз:

- а.** 2;
- б.** 3;
- в.** 4;
- г.** 5.

3. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а.** методы строго регламентированного упражнения;
- б.** наглядные методы;
- в.** игровой метод;
- г.** соревновательный метод.

Отметьте все позиции.

4. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на следующие группы:

- а.** открытые и закрытые;

- б. простые и сложные;
- в. положительные и отрицательные;
- г. внешние и внутренние.

5. Динамическая гибкость проявляется:

- а. в позах;
- б. в движениях;
- в. в напряжениях мышечной системы;
- г. в работе вегетативной нервной системы.

6. К «малым» формам неурочных форм занятий физическими упражнениями относят:

- а. утреннюю гимнастику;
- б. вводную гимнастику;
- в. физкультпаузу;
- г. физкультминутку.

Отметьте все позиции.

7. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Зимних Олимпийских играх?

- а. 1952;
- б. 1956;
- в. 1960;
- г. 1992.

8. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет:

- а. менее 60 уд./мин;
- б. 72-84 уд./мин;
- в. 92-94 уд./мин;
- г. 96-98 уд./мин.

9. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности:

- а. тренированность;
- б. подготовленность;
- в. утомление;
- г. перетренированность.

10. Назовите методы организации деятельности занимающихся на уроке:

- а. фронтальный;
- б. групповой;
- в. индивидуальный;
- г. круговой.

Отметьте все позиции.

11. Система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма:

- а. ритмическая гимнастика;
- б. шейпинг;
- в. силовая аэробика;
- г. памп-аэробика.

12. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в Древней Греции:

- а. в 776 г. до н.э.;
- б. в 776 г. н.э.;
- в. в 786 г. до н.э.;
- г. в 786 г. н.э.

13. Основой всех способов передвижения (кроме бесшажных) на лыжах является:

- а. ступающий шаг;
- б. скользящий шаг;
- в. прыжковый шаг;
- г. беговой шаг.

14. Единственный в мировом спорте игрок, который был капитаном олимпийских сборных команд и по хоккею, и по футболу:

- а. С.Черчесов;
- б. В.Бобров;
- в. В.Третьяк;
- г. В.Хидиятуллин.

15. Активное и направленное воздействие на рост показателей физических качеств называется:

- а. развитие;
- б. воспитание;
- в. образование;
- г. уточнение.

16. Физическая подготовка подразделяется на:

- а. общую и специальную;
- б. общую и прикладную;
- в. урочную и внеурочную;
- г. общую и тренировочную.

17. Для преимущественного совершенствования «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата рекомендуется следующий

вес отягощения, в процентах от максимального.

- а. 15-35;
- б. 20-60;
- в. 80-85;
- г. до 100 и более.

18. Назовите метод, преимущественно использующийся для воспитания общей выносливости

- а. равномерный;
- б. переменный;
- в. повторный;
- г. круговой.

19. На гибкость наиболее существенно влияют следующие внешние условия:

- а. время суток;
- б. температура воздуха;
- в. проведена ли разминка;
- г. разогрето ли тело.

Отметьте все позиции.

20. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.

- а. 8, 7, 6;
- б. 9, 8, 7;
- в. 7, 6, 5;
- г. 11, 10, 9.

Задания в открытой форме

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

21. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов называется _____.

22. Физическое качество, характеризующееся способностью, преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется _____.

23. Обеспечивает решение задач технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств - _____ часть урока.

24. Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека называются _____.

Задания на соотнесение понятий и определений.

25. Соотнесите Олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых было завоевано данное звание.

а. Джеймс Конноли	1. марафон
б. Спирос Луис	2. гимнастика
в. Н. Панин-Коломенкин	3. тройной прыжок
г. Лариса Латынина	4. фигурное катание

26. Соотнесите физические упражнения по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств:

а. гимнастические упражнения	1. скоростно-силовые качества
б. метания	2. выносливость
в. бокс	3. координация движений
г. лыжные гонки	4. упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях

Задания процессуального или алгоритмического толка

27. Установите последовательность овладения сгибанием и разгибанием рук в упоре на брусьях.

Размахивание в упоре на согнутых руках	
Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть руки, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе, с помощью и страховкой	
Сгибание и разгибание рук в упоре	
Размахивание в упоре до выведения стоп выше жердей	

28. Укажите целесообразную последовательность этапов обучения технике физических упражнений.

совершенствование	
закрепление	
ознакомление	
разучивание	

Задания, связанные с перечислениями.

29. Назовите соревновательные формы занятий физическими упражнениями в физическом воспитании _____.

30. Направленное использование физической культуры в воспитании детей школьного возраста предусматривает решение следующих задач _____.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

9-11 КЛАССЫ

ЮНОШИ

И. п. - «старт пловца»

1. Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл);
2. Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать (1,5 балла);
3. Кувырок вперёд в упор присев - силой стойка на голове и руках, держать (2,0 балла);
4. Опуститься в упор присев - прыжок вверх с поворотом на 180° (0,5 балла);
5. Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх (1,0 балл);
6. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в стойку ноги врозь (2,0 балла);
7. Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (1,0 балл).

ДЕВУШКИ

И.п. - «старт пловца»

1. Прыжок на одну (вальсет) (1,0 балл) - два переворота в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения (1,0 балл);
 2. Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (1,0 балл);
 3. Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (0,5 балла) - перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать (1,0 балл);
- Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев (1,0 балл);
- Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать (1,0 балл);
- Шаг левой (правой) вперед, поворот направо (налево) кругом, сгибая

свободную ногу вперед (0,5 балла);

Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком (1,0 балл)
– прыжок вверх ноги врозь (0,5 балла) – кувырок вперед(0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 180° (1,0 балл).