

## Теоретико-методические задания

### Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

**А. 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 оценивается, 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» или «г».

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.*

*В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.*

**Б. 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.*

**В. Задания «на соответствие»**, связанные с сопоставлением понятий и определений.

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – минус 1 балл.*

**Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.**

*Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.*

**Д. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

*Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.*

**Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).** Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

*Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.*

**Ж. Задание-кроссворд.** Ответы вписывайте в бланк ответов.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла. Неправильное указание – 0 баллов.**

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

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

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

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**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.

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов**

**1. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...**

**а.** в качестве отягощения используется собственный вес;

**б.** они выполняются до утомления;

**в.** они вызывают значительное напряжение мышц;

**г.** они выполняются медленно.

**2. Фланг это ...**

**а.** правое и левое окончание строя;

**б.** направление, в котором выполняется упражнение;

**в.** середина строя;

**г.** часть строя.

**3. Школьник, занимающийся в спортивной секции по виду спорта ...**

**а.** может не посещать уроки физической культуры в школе;

**б.** обязан посещать уроки физической культуры в школе;

**в.** может не посещать уроки физической культуры в школе по согласованию с учителем;

**г.** может не посещать уроки физической культуры в школе по решению педагогического совета.

**4. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...**

- а. недовосстановления работоспособности;
- б. сверхвосстановления;
- в. полного восстановления работоспособности;
- г. повышенной работоспособности.

**5. К наиболее эффективным физическим упражнениям, применяемым при нарушениях функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, относят ...**

- а. аэробно-анаэробные;
- б. анаэробно-аэробные;
- в. аэробные;
- г. анаэробные.

**6. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это ...**

- а. детали техники;
- б. корпус технического элемента;
- в. основа техники;
- г. основное (ведущее) звено техники.

**7. Физические упражнения, которые направленно воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения называют ...**

- а. подводящими.
- б. ... подготовительными.
- в. основными.
- г. контрольными.

**8. Явление, когда развитие одних физических качеств влияет на развитие других, называется ...**

- а. адаптация;
- б. реадаптация;
- в. перенос;
- г. сенситивный период.

**9. Какая из представленных способностей не относится к координационным ...**

- а. сохранять равновесие;
- б. сохранять ритм движений;
- в. ориентироваться в пространстве;
- г. быстро развивать усилия.

**10. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры, при котором весь класс выполняет одно и то же задание?**

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

**11. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...**

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.
- г. физиологической активности.

**12. Для оценки работоспособности нецелесообразно использовать ...**

- а. антропометрические данные и анализ состава тела;
- б. эргометрические данные о количестве выполненной работы;
- в. физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода;
- г. биохимические данные о содержании лактата в крови.

**13. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является ...**

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. повышение функциональных возможностей организма;
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г. увеличение физиологического поперечника мышц.

**14. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...**

- а. социально-значимые психические качества;
- б. устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в. способность управлять свойствами внимания;
- г. способность дифференцировать мышечные напряжения.

**15. Как в Древней Греции назывались спортивные состязания, совмещенные с фестивалями искусств и языческим праздником, например, Олимпийские, Истмийские, Панафинейские и др. игры?**

- а. инициации;                      б. криптии;                      в. агоны;                      г. самадха.

**16. Какому финскому спортсмену при жизни был поставлен памятник?**

- а. легкоатлету Пааво Нурми. За свою спортивную карьеру он установил 24 мировых рекорда. Выиграл 9 золотых, 3 серебряных Олимпийские награды;
- б. четырехкратному олимпийскому чемпиону Ханнесу Колехмайнену;
- в. Марти Ярвинену. Его рекорд в метании копья (1932 г.), продержался 20 лет;
- г. Лаури Лехтинену, бегуну на 5000м, Олимпийскому чемпиону 1932 года и серебряному призёру Олимпийских игр 1936 года.

**17. Необходимым для каждого грека в Древней Греции считалось уметь ...**

- а. бороться;                      б. танцевать;                      в. плавать;                      г. играть с мячом.

**18. Название «Паралимпийские игры» образовано от греческой приставки «пара», что означает ... Отметьте все позиции.**

- а. доступно;                      б. около;                      в. рядом;                      г. наряду.

**19. Что такое «антропологические дни»? На играх какой Олимпиады они были введены?**

- а. это расизм в спорте. На Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни соревнований для «цветных» спортсменов;

- б. это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;  
 в. это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

**20. Физиологические изгибы позвоночного столба носят названия ... Отметьте все позиции.**

- а. сколиоз;            б. лордоз;            в. кифоз;            г. апофеоз.

**Б) Задания в открытой форме**

**Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.**

**21. Положение в спортивной борьбе, когда хотя бы один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях называется .....**

**22. Определенный период жизни, в котором создаются оптимальные условия для развития определенных физических качеств называют ...**

**23. Большой круг кровообращения начинается из левого ...**

**24. В Древней Греции священное перемирие, объявляемое на время Олимпийских игр называлось ...**

**В) Задания «на соответствие»**

**25. Сопоставьте названия видов спорта и фамилии российских спортсменов, завоевавших медали на Олимпийских играх в Сочи 2014 г., вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

1. Лыжные гонки	а. Аделина Сотникова
2. Фигурное катание	б. Алексей Воевода
3. Бобслей	в. Виктор Уаелд
4. Сноуборд	г. Александр Легков
5. Шорт-трек	д. Семен Елистратов

**Г) Задания процессуального или алгоритмического типа**

**26. Расположите контрольные упражнения в порядке, который необходимо соблюдать при тестировании:**

- а. тесты на силу; б. тесты на гибкость; в. тесты на быстроту; г. тесты на силовую выносливость; д. тесты на общую выносливость.

**Д) Задания, связанные с перечислением**

**27. Перечислите основные группы силовых упражнений.**

**Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий**  
**28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.**

**Ж) Задание-кроссворд**

**29. Решите кроссворд на тему «Терминология туризма», записав ответы-слова в бланке ответов.**

1.	судно для сплава	2.	свод условных знаков, используемых на карте
3.	узкая лодка без уключин	4.	верхняя часть рюкзака, закрывающая его содержимое
5.	чехол для защиты от укусов мошки и комаров	6.	остановка туристов во время похода
7.	мелкое место реки, удобное для перехода	8.	протяженность туристического маршрута

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

**\*\*\*\*\***

Шифр \_\_\_\_\_

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**Муниципальный этап**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
Город/село \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр \_\_\_\_\_

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1  а  б  в  г

2  а  б  в  г

**А) Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

**Б) Задания в открытой форме**

21 \_\_\_\_\_ 23 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_ 24 \_\_\_\_\_

**В) Задания «на соответствие»**

25

1	2	3	4	5

**Г) Задания процессуального или алгоритмического типа**

26

**Д) Задания, связанные с перечислением**

27. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

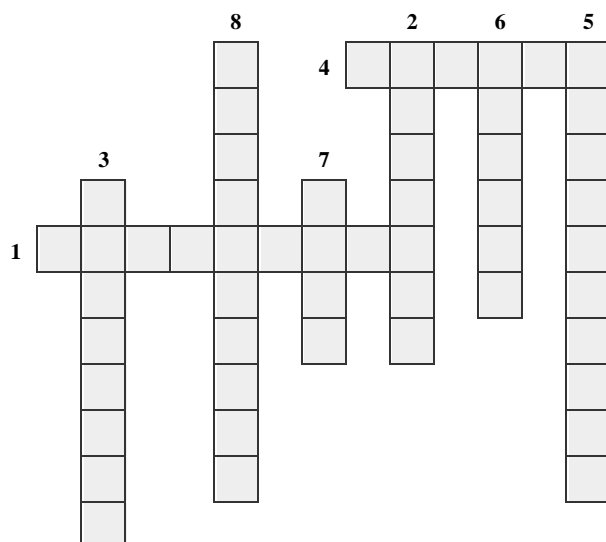
**Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий**

28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.

Описание	Изображение
Выпад левой, руки вперед	
Полуприсед, руки вверх	
Наклон прогнувшись, руки в стороны	
Сед согнув ноги, руки к плечам	
Прогнувшись в «широкой стойке» ноги врозь	
Стойка руки к плечам	

**Ж) Задание-кроссворд**

29.



Оценка (слагаемые и сумма)

\_\_\_\_\_

Подписи членов жюри