

**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 несколько 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.

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

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

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. 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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

5. Задания в форме, предполагающей перечисление.

Данные задания предполагают перечисление известных фактов, характеристик и тому подобное. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задания с графическими изображениями двигательных действий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются 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. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

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!

Задания в закрытой форме.

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Первым российским Олимпийским чемпионом стал:

- а. Лариса Латынина;
- б. Вячеслав Веденин;
- в. Александр Карелин;
- г. Николай Панин-Коломенкин.

2. В программу пентатлона на древних Олимпийских играх входили следующие виды:

- а. бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, кулачный бой;
- б. бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- в. бег, верховая езда, метание копья, метание диска, кулачный бой;
- г. бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, гонки на колесницах.

3. Начиная с какого года зимние и летние Олимпийские игры проходят в разные года:

- а. 1924;
- б. 1980;
- в. 1992;
- г. 1994.

4. Одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно-сосудистой системы является:

- а. измерение кровяного давления;
- б. измерение веса;
- в. исследование пульса;
- г. исследование анализа крови.

5. Способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях:

- а. двигательное умение;
- б. двигательный навык;
- в. физическое упражнение;
- г. метод подготовки.

6. Положение тела на снаряде при котором плечи находятся ниже точки хвата:

- а. упор;
- б. вис;
- в. маятник;
- г. присев.

7. На какие группы делятся хода в лыжных гонках:

- а. одновременные и попеременные;
- б. одновременные и равномерные;
- в. прямолинейные и комбинированные;
- г. одновременные и комбинированные.

8. В структуре урока по физической культуре можно выделить:

- а. две части урока;
- б. три части урока;
- в. четыре части урока;
- г. одну часть урока.

9. Какая часть урока по физической культуре решает задачи снижения нагрузки на организм и подготовку в дальнейшей учебной деятельности:

- а. подготовительная;
- б. основная;
- в. заключительная;
- г. тренировочная.

10. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия это:

- а. умение;
- б. техника;
- в. навык;
- г. метод.

11. В каком году впервые принял СССР участие в зимних Олимпийских играх?

- а. 1956;
- б. 1952;
- в. 1960;
- г. 1948.

12. В какой стране возникла борьба самбо?

- а. США;
- б. СССР;
- в. Япония;
- г. Китай.

13. Упражнения, способствующие развития физического качества выносливость наиболее целесообразно выполнять в:

- а. в конце основной части занятия;
- б. в конце подготовительной части занятия;
- в. в начале основной части занятия;
- г. в середине основной части занятия.

14. Основными и специфическими средствами физического воспитания являются:

- а. оздоровительные силы природы;
- б. тренажерные устройства;
- в. физические упражнения;
- г. гигиенические факторы.

15. Укажите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

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

16. Какой тип уроков может использоваться для всех возрастных групп в общеобразовательной школе:

- а. уроки общей физической подготовки;
- б. уроки профессионально-прикладной физической подготовки;
- в. спортивно-тренировочные уроки;
- г. методико-практические занятия.

17. Обучение двигательному действию начинается с:

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

18. Методы физического воспитания это:

- а. основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б. те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г. непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом.

19. Пассивная гибкость это:

- а. гибкость, проявляемая 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.

Задания в открытой форме

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

20. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы это _____.

21. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека это _____.

22. В лыжной подготовке два скользящих шага и поочередные отталкивания руками составляют _____ ход.

23. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется _____.

Задания на соотнесение понятий и определений.

24. Установите соответствие наименования и выполняемого действия в способах передвижения на лыжах:

а. «плуг».	1.подъем.
б. «ёлочка».	2.поворот.
в. «одновременный бесшажный».	3. торможение.
г. «переступание вокруг пяток».	4. ход.

Задания процессуального или алгоритмического толка.

25. При выполнении комплекса утренней гимнастики рекомендуется следующая последовательность упражнений:

1. успокаивающие упражнения;
2. упражнения для мышц плечевого пояса;
3. упражнения для мышц ног;
4. потягивания;
5. прыжки или бег;
6. упражнения для мышц туловища.

Задания в форме, предполагающей перечисление

26. Процесс самовоспитания можно разделить на следующие этапы _____

Задания с графическими изображениями двигательных действий

27. Изобразите с помощью пиктограмм следующие движения и положения тела

И.п. – сед, гимнастическую палку вперед. 1 – сгибая ноги, перенести их вперед через палку; 2 – сед, палка на полу под ногами; 3 – сгибая ноги, перенести их назад через палку; 4 – сед, палку вперед.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!