

**Физическая культура, 9 – 11 классы, муниципальный этап
Теоретико-методический тур**

**Время выполнения – 45 минут
Максимальное количество баллов – 70**

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания состоят из **блоков А, Б, В, Г, Д, Е и Ж**.

Блок А:

Правильное решение каждого 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, каждый неправильный ответ – минус 0,25 балла.

Блок Б:

Правильное решение каждого задания в **открытой форме**, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

Блок В:

В заданиях на **соответствие** каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Блок Г:

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

Блок Д:

В заданиях, связанных с **перечислениями или описаниями**, каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

Блок Е:

В заданиях, связанных с **графическими изображениями** физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Блок Ж:

Каждый правильный ответ при выполнении задания-**кресворда** оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании, формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

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

Желаем удачи!

Блок А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

1. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:

- А) с 1938 по 1945 гг.
- Б) с 1918 по 1925 гг.
- В) с 1929 по 1938 гг.
- Г) с 1927 по 1928 гг.

2. В женское многоборье в спортивной гимнастике не входят:

Отметьте все позиции

- А) вольные упражнения
- Б) конь
- В) упражнения в равновесии на бревне
- Г) опорные прыжки
- Д) брусья
- Е) упражнения на брусьях разной высоты
- Ж) упражнения на перекладине

3. В каком городе пройдут Летние олимпийские игры 2020 года?

- А) Сеул
- Б) Шанхай
- В) Токио
- Г) Сидней

4. Какой показатель характеризует тип телосложения человека?

- А) Индекс Кеттле
- Б) Индекс Эрисмана
- В) Индекс Брока
- Г) Индек Пинье

5. К видам легкой атлетики не относятся:

Отметьте все позиции

- А) эстафета
- Б) толкание ядра
- В) бег по пересеченной местности
- Г) кросс
- Д) семиборье
- Е) марафон

6. Кинематическими характеристиками движения являются...

Отметьте все позиции

- А) скорость
- Б) темп
- В) амплитуда
- Г) сила тяги

7. Сколько составляет длина штрафной линии в баскетболе?

- А) 3 м
- Б) 3,30 м
- В) 3,60 м
- Г) 4 м

8. К Олимпийским лыжным видам спорта относятся:

Отметьте все позиции

- А) сноуборд
- Б) хоккей с мячом
- В) спортивный балет на льду
- Г) прыжки на лыжах с трамплина
- Д) лыжные гонки
- Е) фристайл
- Ж) сноукайтинг

9. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- А) оперативного контроля
- Б) текущего контроля
- В) итогового контроля
- Г) рубежного контроля

10. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях:

- А) физическая рекреация
- Б) физическое воспитание
- В) спорт
- Г) физическая реабилитация

11. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является...

- А) электростимуляция
- Б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
- В) круговая тренировка на основе силовых упражнений
- Г) использование предельных и не предельных отягощений

12. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- А) измерение уровня развития основных физических качеств
- Б) измерения роста и веса
- В) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Г) измерение антропометрических данных

13. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- А) факторы функциональной экономичности
- Б) аэробные возможности
- В) скоростно-силовые способности
- Г) личностно-психические качества

14. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»:

- А) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- Б) не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- В) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- Г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

15. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям, определяется как:

- А) двигательная активность
- Б) физическое воспитание
- В) спорт
- Г) физическая реабилитация

16. Наивысший результат, достигнутый в соревнованиях, обозначается как ...

- А) достижение
- Б) значение
- В) показатель
- Г) рекорд

Блок Б. Задания в открытой форме.

17. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим

18. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания, называется физическим

19. Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы, называются

20. Активно выполняемые гимнастические упражнения с минимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры называются упражнениями в

21. В современном понимании этого слова представляет ту или другую систему специально подобранных телесных упражнений, имеющих определенную целевую установку и определенное воздействие на организм, называется

Блок В. Задания на соотнесение понятий и определений.

22. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают:

Спортсмены	Виды спорта
1. Илья Авербух	А. футбол
2. Светлана Ромашина	Б. спортивное плавание
3. Маргарита Мамун	В. фигурное катание
4. Игорь Акинфеев	Г. художественная гимнастика
	Д. синхронное плавание

23. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития:

Физические качества	Содержание теста
1. Скоростно-силовые качества	А. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2. Сила	Б. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3. Быстрота	В. Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений
4. Выносливость	Г. Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. Д. Бег на короткие дистанции с высокого старта.

24. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке:

Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1. 180 ударов в минуту и выше	А. средней интенсивности
2. 130-160 ударов в минуту	Б. низкой интенсивности
3. 165-180 ударов в минуту	В. большой интенсивности
4. до 130 ударов в минуту	Г. высокой интенсивности

Блок Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

25. Укажите призовые места сборных по футболу на чемпионате Мира 2018 г. в России:

- 1) Англия
- 2) Бельгия
- 3) Бразилия
- 4) Германия
- 5) Португалия
- 6) Россия
- 7) Франция
- 8) Хорватия
- 9) Уэльс

26. Целесообразная последовательность характера упражнений, направленных на развитие выносливости в рамках одного занятия по ФК:





- 1) Анаэробно-гликолитические
- 2) Аэробные
- 3) Алактатные

Блок Д. Задания, связанные с перечислениями.

27. Перечислите основные типы телосложения.
28. Перечислите основные физические качества человеческого организма.
29. Перечислите все спортивные снаряды в спортивной гимнастике.
30. Методика определения силы при помощи специального прибора, называется...
31. Перечислите мужские олимпийские дистанции в плавании вольным стилем.

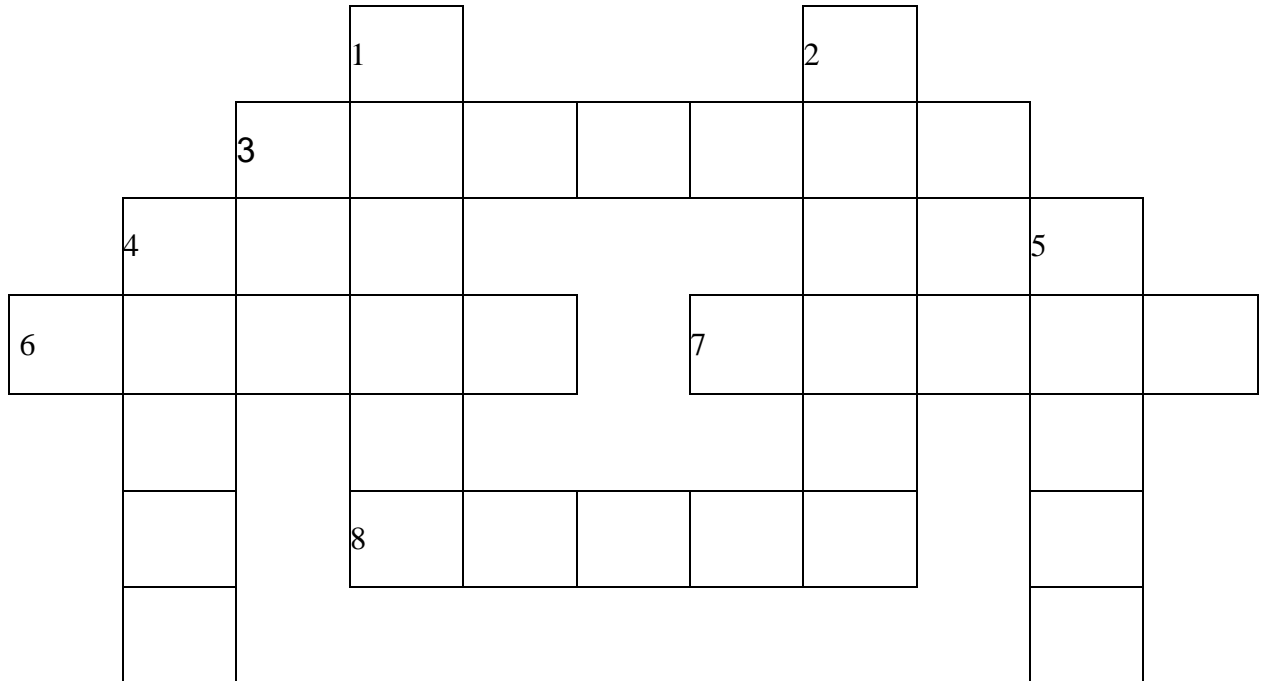
Блок Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий.

32. Сопоставьте жесты судьи в баскетболе и их значения:

1		А) замена
2		Б) нарушение правил трех секунд
3		В) один штрафной бросок
4		Г) технический фол

Блок Ж. Задание-кроссворд.

33. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов:



По горизонтали:

3. Топор, кирка альпиниста.
6. Спортивный школьный снаряд.
7. Касание яхтой поворотного знака.
8. Нападение на ворота противника.

По вертикали:

1. Состязания, гонки на спортивных судах.
2. Гимнастический ручной снаряд.
4. Ледяная площадка для катания на коньках.
5. То, без чего невозможен хоккей на льду.

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Блок А.

№ вопроса	Вариант ответа						Баллы
	А	Б	В	Г	Д	Е	
1	А	Б	В	Г			
2	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
3	А	Б	В	Г			
4	А	Б	В	Г			
5	А	Б	В	Г	Д	Е	
6	А	Б	В	Г			
7	А	Б	В	Г			
8	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
9	А	Б	В	Г			
10	А	Б	В	Г			
11	А	Б	В	Г			
12	А	Б	В	Г			
13	А	Б	В	Г			
14	А	Б	В	Г			
15	А	Б	В	Г			
16	А	Б	В	Г			

Блок Б.

№ вопроса	Ответ	Баллы
17		
18		
19		

20		
21		

Блок В.

№ вопроса	Ответ	Баллы
22	1 – _____, 2 – _____, 3 – _____, 4 – _____	
23	1 – _____, 2 – _____, 3 – _____, 4 – _____	
24	1 – _____, 2 – _____, 3 – _____, 4 – _____	

Блок Г.

№ вопроса	Ответ	Баллы
25		
26		

Блок Д.

№ вопроса	Ответ	Баллы
27		
28		
29		
30		

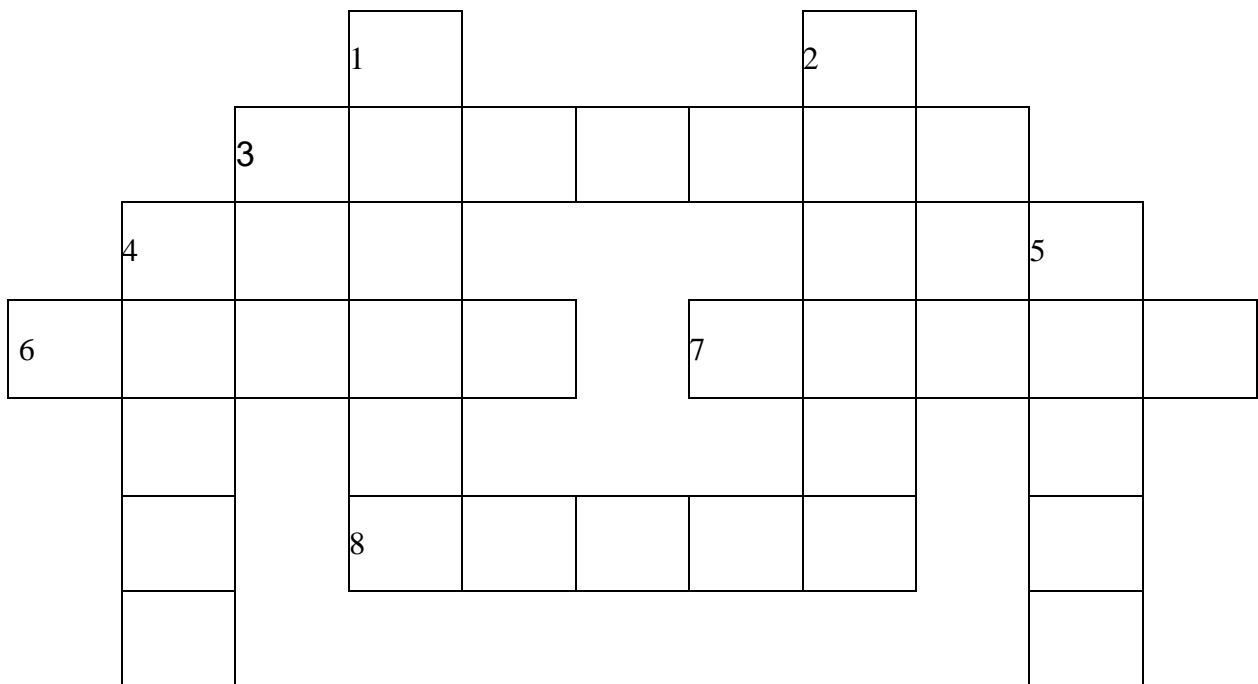
31		
----	--	--

Блок Е.

№ вопроса	Ответ	Баллы
32	1 – _____, 2 – _____, 3 – _____, 4 – _____	

Блок Ж.

33. Баллы _____



Итоговая сумма баллов (слагаемые и сумма):

Подписи членов жюри: