

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
2019-2020 учебный год

БЛАНК ОТВЕТОВ 9-11 КЛАССЫ

Ф.И.О. _____ **Класс** _____

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	11.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
2.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	12.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
3.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	13.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
4.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	14.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
5.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	15.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
6.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	16.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
7.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	17.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
8.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	18.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
9.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	19.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г
10.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г	20.	☐ А	☐ Б	☐ В	☐ Г

Задания в открытой форме

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

**Задания, связанные на соотнесение понятий и определений (на
соответствие)**

27. А _____

27. Б _____

Задание процессуального или алгоритмического толка.

28. _____

Задание в форме, предполагающей перечисление.

29. _____

Задания с графическими изображениями двигательных действий.

30.

задание Ж

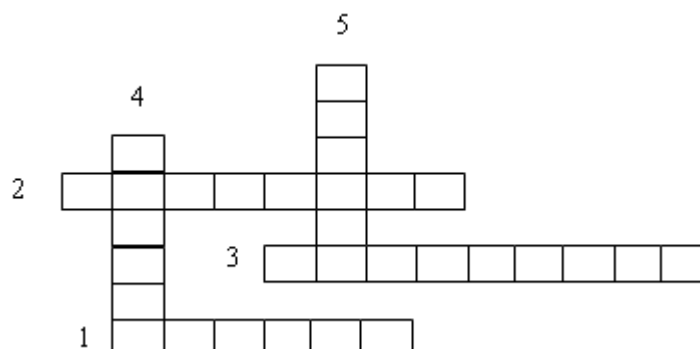
1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

Задание З

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

Задание-кроссворд.

31.



Задание-задача.

32. 1 место _____ класс
2 место _____ класс
3 место _____ класс
4 место _____ класс

Инструкция по выполнению заданий ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО БЛОКА

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура». Время выполнения задания – 45 минут.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения, а также задания, предусматривающие более одного правильного ответа. Выбранные варианты отмечаются в бланке ответов в соответствующем квадрате: **Максимальный балл-24 баллов**
- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. **Максимальный балл- 6 баллов**
- Задания, связанные с составлением определений, понятий, в которых необходимо сопоставить слова с цифрами. Выбранные варианты отмечаются добавлением цифр в соответствующее поле бланков ответов. **Максимальный балл - 6 баллов.**
- Задания, связанное с установлением правильной последовательности-**1 балл.**
- Задание, связанное с перечислением известных Вам факторов, характеристик и тому подобное. Жюри оценивает каждую представленную позицию. Записи должны быть разборчивыми. **Максимальный балл-3 балла**
- Задание, связанное с графическим изображением рядом с описанием элемента изобразить соответствующую пиктограмму. **Максимальный балл-6 баллов.**
- Задание-кроссворд – **5 баллов.**
- Задание-задача – **4 балла.**

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните шифр: разборчиво

- Задания в закрытой форме - 24 балла
- Задания на открытой формы - 6 баллов
- Задания на составление определений, понятий - 6 баллов
- Задание на правильной последовательности - 1 балл
- Задание, связанное с перечислением - 3 балла
- Графическое изображение - 6 баллов
- Задание-кроссворд - 5 баллов
- Задание-задача – 4 балла

ИТОГО: 55 БАЛЛОВ

Желаем успеха!

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
9-11 КЛАССОВ**

Задания в закрытой форме

1. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
 - а) 1908 – Лондон;
 - б) 1912 – Стокгольм;
 - в) 1920 – Антверпен;
 - г) 1932 – Лейк-Плейсед.
2. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые?
 - а) 1952;
 - б) 1960;
 - в) 1968;
 - г) 1972.
3. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является:
 - а. Жуков Александр Дмитриевич;
 - б. Поздняков Станислав Алексеевич;
 - в. Смирнов Виталий Георгиевич;
 - г. Тягачёв Леонид Васильевич.
4. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?
 - а) Азия;
 - б) Австралия;
 - в) Африка;
 - г) Америка.
5. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...
 - а) через систему образовательных учреждений.
 - б) через физкультурно-спортивные клубы.
 - в) непрерывно в течении жизни.
 - г) самостоятельно.
6. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр...
 - а) лыжные гонки.
 - б) конькобежный спорт.
 - в) фигурное катание.
 - г) биатлон.
7. В программу III летних юношеских Олимпийских игр в Бу-энос-Айресе были включены соревнования по следующим видам спорта. Отметьте все позиции.
 - а) брейк-данс, роллер-спорт;
 - б) водное поло, летний биатлон;
 - в) гандбол, волейбол;
 - г) скалолазание, каратэ.

8. Общее правило выполнения упражнений на расслабление состоит в следующем:

- а) делая вдох мышцы напрячь, а делая выдох – расслабить;
- б) делая вдох мышцы расслабить, а делая выдох – напрячь;
- в) упражнения выполняются только в положении лежа
- г) упражнения выполняются только в положении сидя;

9. В волейболе в заявку на матч можно включить не более.

- а) 9 игроков (+ либеро).
- б) 10 игроков.
- в) 12 игроков.
- г) 14 игроков.

10. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- а) 5 ступеней.
- б) 7 ступеней.
- в) 9 ступеней.
- г) 11 ступеней.

11. Для оценивания состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы используются следующие функциональные пробы с переменой положения тела... Отметьте все позиции.

- а) Генчи;
- б) клиностагическая;
- в) ортостагическая;
- г) Ромберга.

12. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...

- а) закаливающих процедур.
- б) обязательных занятий.
- в) секционных занятий.
- г) прогулок.

Отметьте все позиции.

13. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

14. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности;
- б) Лично-психические качества;
- в) Факторы функциональной экономичности;
- г) Аэробные возможности.

15. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями...

- а) использовать предварительно освоенные упражнения.

- б) стремиться к достижению сдвигов в короткие сроки.
- в) регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.
- г) выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

Отметьте все позиции.

16. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

17. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

18. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

19. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен...

- а) в 1936 г.
- б) в 1939 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1959 г.

20. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- а) Лев Яшин.
- б) Эдуард Стрельцов.
- в) Игорь Нетто.
- г) Олег Блохин.

Задания в открытой форме

21. Система общеразвивающих упражнений в воде, выполняемых под музыку, называется.....

22. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется.....

23. Прием массажа, при котором происходит смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях называется.....

24. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

25. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется

26. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как.....

Задание на составление определений, понятий

27. Составьте определения двух понятий теории и практики физической культуры, используя приведенные ниже слова (каждое слово можно использовать один раз), вставляя соответствующие цифры в бланк ответов.

А. Осанка – это.....

Б. Физическая нагрузка - это.....

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ходьбе, | 8. сидении |
| 2. величина | 9. двигательных |
| 3. положение | 10. тела |
| 4. воздействия | 11. упражнений |
| 5. при стоянии, | 12. привычное |
| 6. занимающихся | 13. организм |
| 7. на | 14. Физических |

Задание процессуального или алгоритмического толка.

28. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- 1) купание в водоёмах;
- 2) обливание;
- 3) обтирание;
- 4) приём контрастного душа.

Задание в форме, предполагающей перечисление.

29. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

Задания с графическими изображениями двигательных действий.

30. Дайте описание упражнений, представленных под буквами **Ж** и **З**, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.

А	И.п. 	1 	2 	3 	4 
Б	И.п. 	1 	2 	3 	4 
В	И.п. 	1 	2 	3 	4 
Г	И.п. 	1 	2 	3 	4 
Д	И.п. 	1 	2 	3 	4 

Е	И.п. 	1 	2 	3 	4 
Ж	И.п. 	1 	2 	3 	4 
З	И.п. 	1 	2 	3 	4 
И	И.п. 	1 	2 	3 	4 

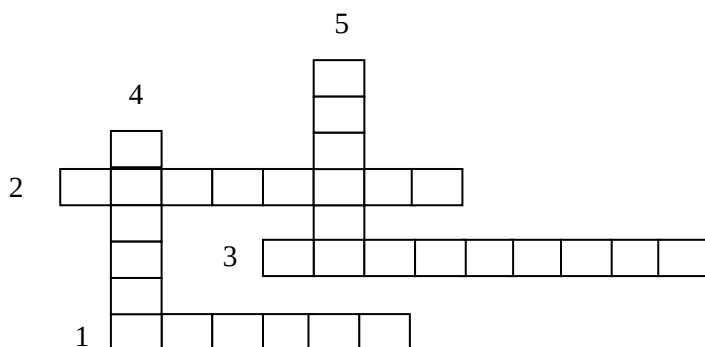
Задание-кроссворд.

31. По горизонтали:

1. Ловушка для мяча в баскетболе.
2. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.
3. Система атаки.

По вертикали:

4. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.
5. Организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в кольцо.



Задание-задача.

32. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече.

Обоснуйте свое решение!

№	класс	1	2	3	4	очки	разница мячей	место
1	10 а		<u>51:49</u> 2	<u>56:60</u> 1	<u>79:77</u> 2	5	186/186	
2	10 б	<u>49:51</u> 1		<u>44:40</u> 2	<u>52:48</u> 2	5	145/139	
3	11 а	<u>60:56</u> 2	<u>40:44</u> 1		<u>45:39</u> 2	5	145/139	
4	11 б	<u>77:79</u> 1	<u>48:52</u> 1	<u>39:45</u> 1		3	164/176	