

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

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

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

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. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

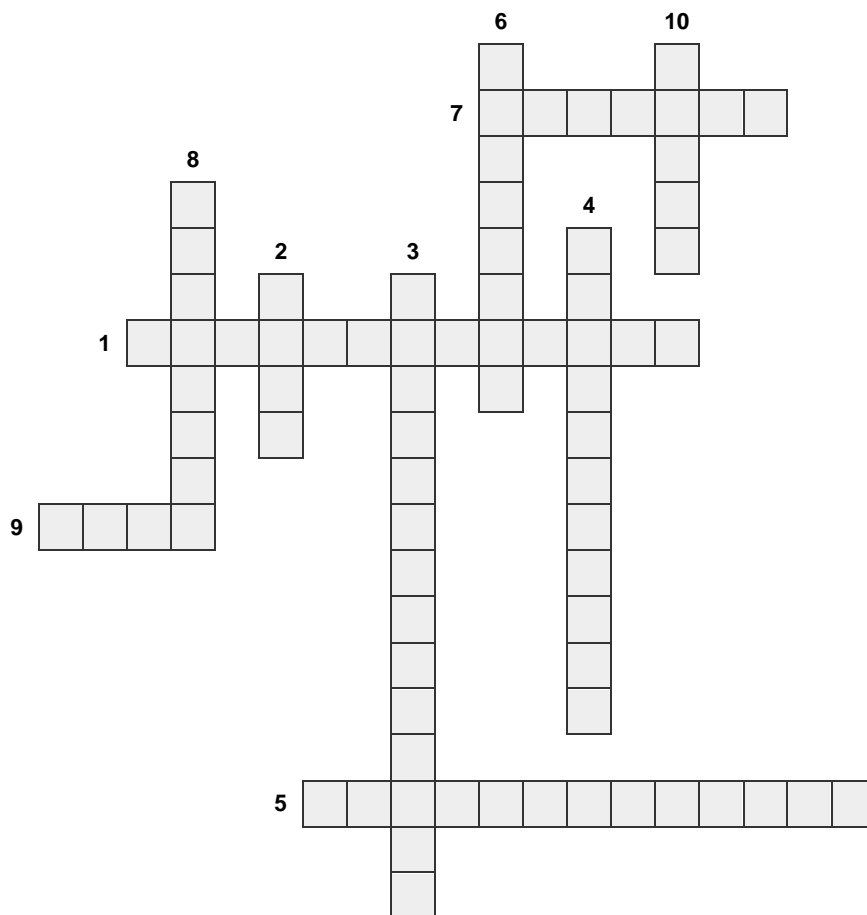
Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.

Описание	Изображение
Упор стоя согнувшись	
Упор сидя сзади	
Упор присев	
Упор лежа	
Стойка на коленях	
Вис стоя на согнутых руках	

Ж) Задание-кроссворд

29.



Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

## Теоретико-методические задания

### Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной 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. Первые физические упражнения появились ...

- а. в первобытном обществе.
- б. в Древней Греции.
- в. в средневековой Европе.
- г. в Англии в конце IX века.

#### 2. Помимо состязаний атлетов античные Олимпийские игры в себя включали...

- а. выступления поэтов.
- б. выступления ораторов.
- в. музыкантов.
- г. все ответы верные.

#### 3. На время проведения античных Олимпийских игр на всей территории Греции ...

- а. объявлялось перемирие.
- б. объявлялись «дни спорта».
- в. проводились «фестивали болельщиков».
- г. объявлялась фиеста.

#### 4. К участию в античных Олимпийских играх не допускались ...

- а. рабы.
- б. иностранцы.
- в. женщины.
- г. все ответы верные.

#### 5. Во время туристического похода останавливаться на привал следует через ...

- а. 30-40 минут.
- б. 3-4 часа.
- в. 5-6 часов.
- г. 7-8 часов.

#### 6. Обычно скорость движения по равнинной местности в пешем туристическом походе составляет ...

- а. 1-2 км/ч;
- б. 3-4 км/ч;
- в. 5-6 км/ч;
- г. 7-8 км/ч.

#### 7. Какие из нижеперечисленных упражнений подойдут для развития выносливости?

- а. метание малого мяча;
- б. прыжки на скакалке;
- в. акробатические упражнения;
- г. жонглирование мячами.

#### 8. Циклическими упражнениями являются ...

- а. фехтование;
- б. спортивные игры;
- в. тяжелая атлетика;
- г. бег.

#### 9. В качестве задатков двигательных способностей человека выступают его ...

- а. анатомические особенности;
- б. физиологические особенности;
- в. психические особенности;
- г. все ответы верные.

**10. При наружном массаже сердца ладони необходимо положить пострадавшему на ...**

- а. ребра;
- б. грудину;
- в. яремную вырезку;
- г. акромиальный отросток.

**11. Техника спуска на лыжах предполагает сохранение равновесия в ...**

- а. высокой стойке;
- б. основной стойке;
- в. низкой стойке;
- г. все ответы верные.

**12. При наезде на бугор лыжнику следует ...**

- а. присесть;
- б. выпрямиться;
- в. перенести вес тела на одну ногу;
- г. откинуться назад.

**13. При ударе серединой подъема по футбольному мячу бить нужно ...**

- а. по верхней части мяча;
- б. по нижней части мяча;
- в. по центру мяча;
- г. все ответы верные.

**14. После выполнения прямого нападающего удара правой рукой волейболисту следует приземляться ...**

- а. на прямые ноги;
- б. на согнутые ноги;
- в. на левую ногу;
- г. на правую ногу.

**15. С различных снарядов (бревно, конь, гимнастическая стенка) выполняются прыжки ...**

- а. в глубину;
- б. в высоту;
- в. в длину;
- г. в ширину.

**16. Одновременными симметричными движениями рук и ног характеризуется техника плавания способом ...**

- а. на боку;
- б. кроля на груди;
- в. кроля на спине;
- г. брасс.

**17. Упоры можно выполнять на ... Отметьте все позиции.**

- а. бревне;
- б. перекладине;
- в. брусьях;
- г. гимнастической скамье.

**18. К разновидностям висов относятся ... Отметьте все позиции.**

- а. вис согнувшись;
- б. простой вис;
- в. вис углом;
- г. вис сзади.

**19. При каких способах плавания выдох осуществляется в воду? Отметьте все позиции.**

- а. кроль на груди;
- б. кроль на спине;
- в. брасс;
- г. дельфин.

**20. К упражнениям по освоению с водой относятся ... Отметьте все позиции.**

- а. «поплавок»;
- б. «медуза»;
- в. «звездочка»;
- г. «пингвин».

### **Б) Задания в открытой форме**

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

**21. Столица XXII Олимпийских игр 1980 г. – ...**

**22. Костная и мышечная системы организма составляют ...**

**23. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, физической подготовленностью и самочувствием во время занятий физическими упражнениями - ...**

**24. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения двигательного действия - ...**

### **В) Задания «на соответствие»**

**25. Сопоставьте задачи физического воспитания с используемыми для их решения средствами и методами, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

1. укрепление здоровья	а. бег, походы, велопрогулки
2. закаливание	б. утренняя зарядка
3. выработка настойчивости	в. режим дня
4. воспитание выносливости	г. использование гигиенических и природных факторов
5. совершенствование координационных способностей	д. игры с мячом

### **Г) Задания процессуального или алгоритмического типа**

**26. Определите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гимнастики.**

а. прыжки; б. упражнения для рук и плечевого пояса; в. упражнения для ног;  
г. упражнения для туловища; д. силовые упражнения;

### **Д) Задания, связанные с перечислением**

**27. Перечислите основные правила, которые необходимо соблюдать для полноценного ночного сна.**

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

**28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.**

### Ж) Задание-кроссворд

**29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.**

По горизонтали		По вертикали	
1.	Дискуссия с самим собой с целью доказать себе правильность своего поступка, решения.	2.	Наружный покров тела человека.
5.	Играют важную роль в организме, входят в состав ферментов и гормонов.	3.	Часть нервной системы, к которой относятся нервные волокна, нервные клетки, соединяющие нервы между собой.
7.	Область медицинских знаний, изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека.	4.	Часть нервной системы, к которой относятся головной и спинной мозг.
9.	Источник энергии для организма, способствующий лучшему усвоению белков.	6.	Основной источник энергии организма
		8.	Органические соединения, играющие важную роль в обмене веществ.
		10.	Основной материал для строительства клеток и тканей организма

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

\*\*\*\*\*