

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Максимальное количество баллов – 54,5.

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ.

Правильный ответ – 1 балл.

1. Критерий технического мастерства, определяемый как наилучший для большинства людей вариант выполнения техники двигательного действия:

- а) эффективность техники;
- б) объем техники;
- в) разносторонность техники;
- г) рациональность техники;
- д) освоенность техники.

2. Физическая подготовка – это:

- а) уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой;
- б) процесс целенаправленного и регулярного развития физических способностей;
- в) составная часть понятия «физического воспитания», представляющая собой педагогический процесс, сущностью которого является обучение технике двигательных действий и овладение физкультурными знаниями.

3. Выберите вид спорта, одной из дисциплин которого является плавание:

- а) дуатлон;
- б) биатлон;
- в) триатлон;
- г) скиатлон.

4. Способность человека выполнять длительную работу без снижения ее интенсивности – это:

- а) гибкость;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) быстрота

5. Положение занимающегося на снаряде при котором плечи находятся выше точек опоры называется:

- а) упор;
- б) сед;

в) вис;

г) стойка

6. Физические упражнения, преподаваемые в Древней Греции, назывались:

а) игрищами;

б) гимнастикой;

в) акробатикой;

г) атлетикой.

7. При оказании первой помощи при утоплении искусственное дыхание осуществляется в ритме...

а) 5-10 раз в минуту;

б) 15-20 раз в минуту;

в) 20-25 раз в минуту;

г) 30-40 раз в минуту.

8. Здоровье человека – это...

а) полное физическое и психическое благополучие;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

в) отсутствие болезни, нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда».

9. Временное снижение работоспособности под воздействием физических нагрузок...

а) апатия;

б) усталость;

в) утомление;

г) слабость.

10. Система организации соревнований, при которой участник выбывает из турнира после первого же проигрыша:

а) круговая

б) чемпионская;

в) олимпийская;

г) швейцарская.

11. После выполнения физической нагрузки соответствующей подготовленности занимающегося жизненная емкость легких:

а) увеличивается;

б) не изменяется;

г) уменьшается.

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

Правильный ответ за каждое задание – 2 балла.

12. Привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека – это ...
13. Вид соревновательной деятельности, реализуемый на основе специальной подготовки и установленных правил, направленный на максимальное развитие человеческих способностей – это ...
14. Физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья – это...
15. Постановлением правительства Российской Федерации от 3 января 2023 г. изменены условия выполнения ВФСК ГТО. Сколько возрастных ступеней представлено в новом комплексе ГТО? Укажите числовое значение.

Задание на установление соответствия

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов.

16. Установите соответствие между частями слов составляющих название вида спорта (спортивной дисциплины).

1.	слэдж	А	трек
2.	ски	Б	эйр
3.	хав	В	пайп
4.	биг	Г	хоккей
5.	шорт	Д	кросс

17. Установите соответствие между фамилиями россиян медалистов Олимпийских игр в Пекине 2022 года и видом спорта, в котором они выступали.

1.	Александр Большунов	А	Шорт-трек
2.	Константин Ивлиев	Б	Саный спорт
3.	Анастасия Смирнова	В	Лыжные гонки
4.	Татьяна Иванова	Г	Фристайл
5.	Ирина Аввакумова	Д	Хоккей
6.	Вадим Шипачёв	Е	Прыжки с трамплина

Задание процессуального или алгоритмического толка.

Правильный ответ – 3 балла.

18. Установите последовательность действий в подготовительной части урока по физической культуре:

- А. Общая разминка.
- Б. Вводный ритуал.
- В. Установочные действия.
- Г. Специальная разминка.

Задание на перечисление

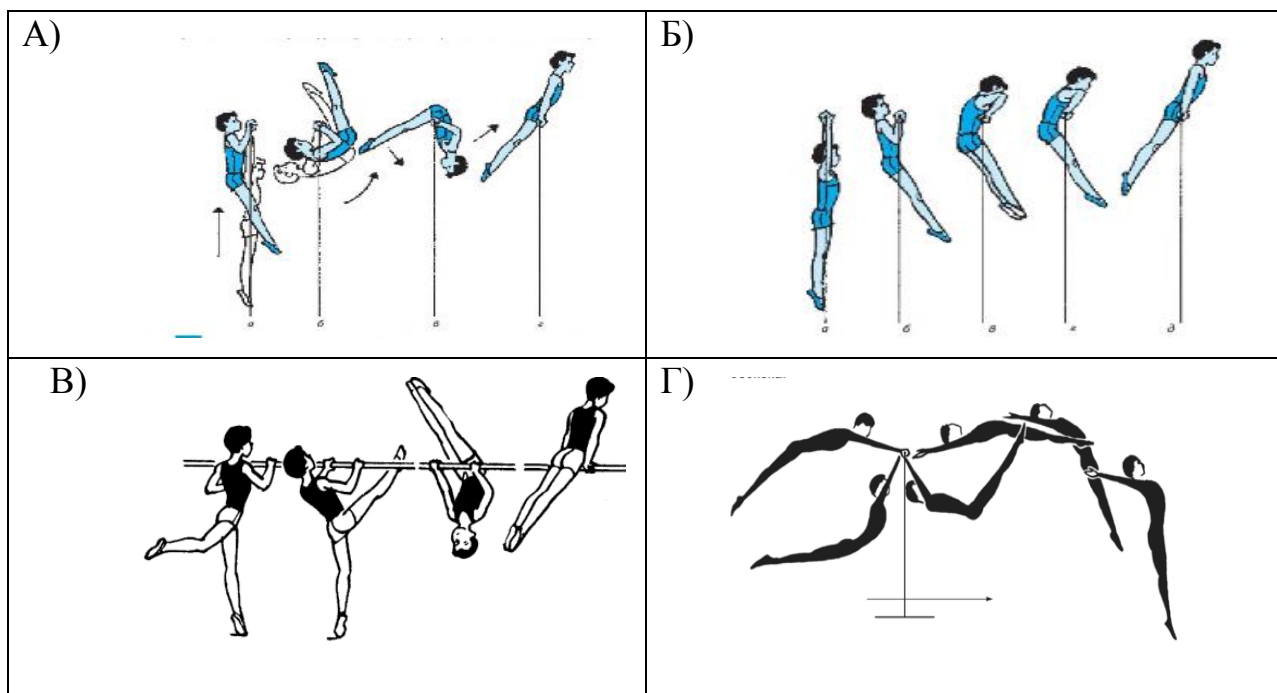
Правильный ответ – 3 балла.

19. Перечислите стили спортивного плавания:

Задание с графическим изображением двигательных действий

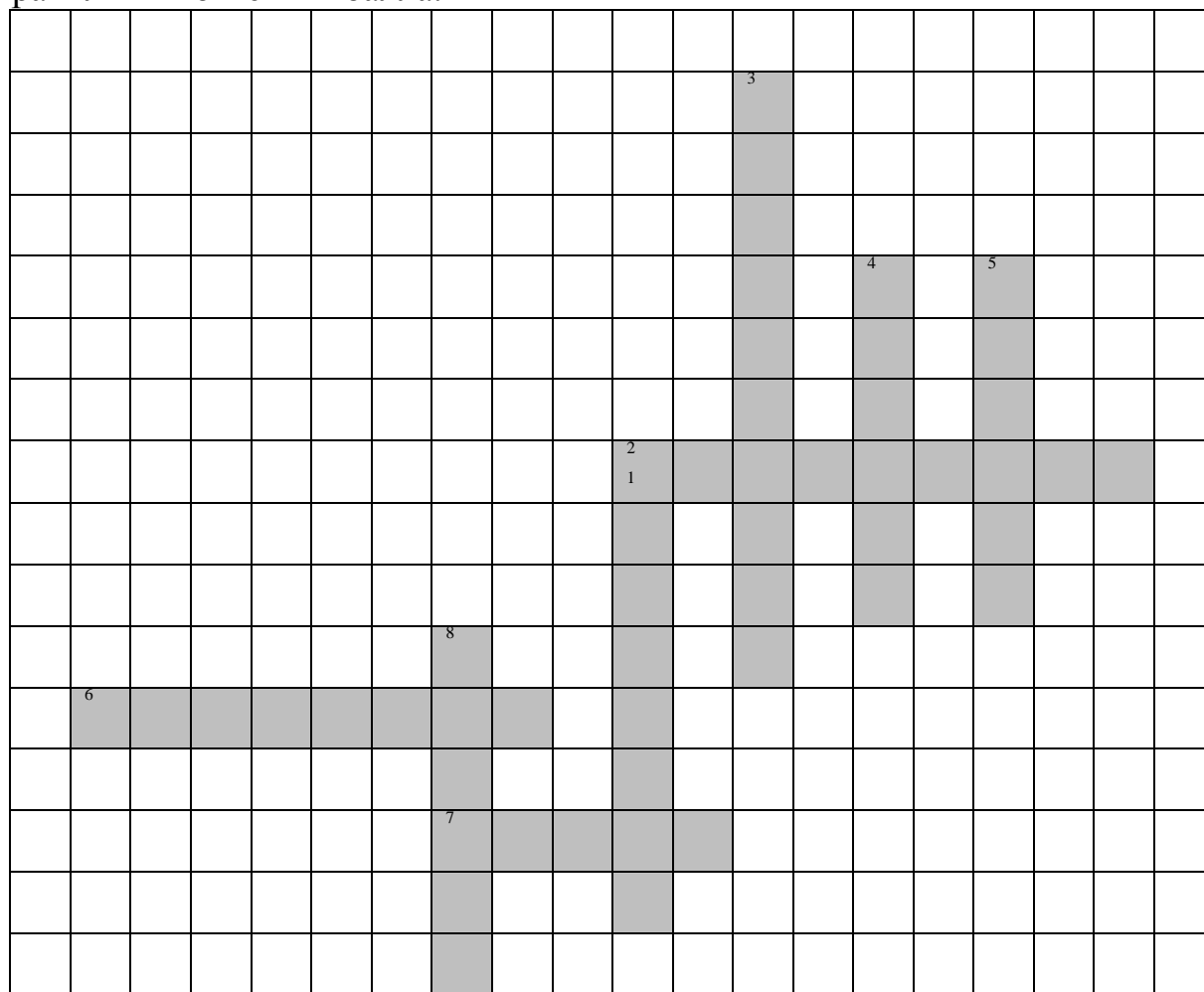
Каждый правильный ответ – 1 балл.

20. Какие гимнастические комбинации изображены на рисунке?



Задание-кроссворд

21. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа. Каждый правильный ответ – 2 балла.



Вопросы:

По горизонтали:

1. Фамилия россиянки, самой юной Олимпийской чемпионки в лыжных гонках.
6. Дисциплина лыжных гонок, включающая в себя гонку со сменой стиля передвижения.
7. Искривление позвоночника в передне-задней (сагиттальной) плоскости выпуклостью назад.

По вертикали:

2. Олимпийский вид спорта, в котором спортсмены спускаются по ледяному жёлобу на двухполосных санях лежа на животе головой вниз по направлению спуска.
3. Часть цикла лыжного хода, в котором реализуется эффект отталкивания.
4. Спортивный снаряд в художественной гимнастике.
5. Столица I Зимних Олимпийских игр.
8. Столица XXII Летних Олимпийских игр.

Задание-задача.

Правильный ответ – 4 балла.

22. Решите задачу: Туристская группа совершила четырехдневный пеший поход. Маршрут планировался по топографической карте масштабом 1:200000. Нитка маршрута по карте составила 27,7 см. Какое расстояние в среднем ежедневно проходила туристская группа? Ответ укажите цифрами в км.