

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР  
9-11 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. В древней Греции широко использовал и обосновал принцип применения физических упражнений при лечении больных:**

- а. Гален;
- б. Аристотель;
- в. Гиппократ;
- г. Пифагор.

**2. Олимпийская Хартия принята в:**

- а. 1892г.;
- б. 1894г.;
- в. 1896г.;
- г. 1924г.

**3. Отечественную теорию физического воспитания разработал:**

- а. Ю.М.Курамшин;
- б. А.П.Матвеев;
- в. П.Ф.Лесгафт;
- г. П. де Кубертен.

**4. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста:**

- а. урочные и спортивные;
- б. урок, физкультминутка;
- в. урочные и неурочные;
- г. утренняя гимнастика, урок, физкультпауза.

**5. При какой длительности работы углеводные запасы постепенно исчерпываются и организм начинает использовать жиры:**

- а. 10-20 минут;
- б. 20-30 минут;
- в. 30-90 минут;
- г. более 90 минут.

**6. Наиболее эффективным торможением при спуске с гор на лыжах является торможение:**

- а. «плугом»;
- б. «упором»;
- в. «елочкой»;
- г. «переступанием».

**7. Не является летним Олимпийским видом спорта:**

- а. водное поло;
- б. триатлон;
- в. скелетон;
- г. ручной мяч.

- 8. Определите количество городов, в которых пройдет Чемпионат Мира по футболу в 2018 году:**
- а. 7;
  - б. 9;
  - в. 11;
  - г. 13.
- 9. Частота относительно равномерного повторения каких-либо движение называется:**
- а. длительность;
  - б. амплитуда;
  - в. темп;
  - г. скорость.
- 10. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления составляет:**
- а. двигательное умение;
  - б. двигательный навык;
  - в. двигательное умение высшего порядка;
  - г. технико-тактическое мышление.
- 11. Длительное выполнение упражнений аэробного характера способствует преимущественно развитию следующего качества:**
- а. сила;
  - б. скорость;
  - в. гибкость;
  - г. выносливость.
- 12. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:**
- а. методы строго-регламентированного упражнения;
  - б. методы частично-регламентированного упражнения;
  - в. методы организации занятий;
  - г. организационно-методическая форма занятий.
- 13. Способом применения физических упражнений является:**
- а. метод;
  - б. методический прием;
  - в. руководящее положение, определяющее организационные формы урока;
  - г. организационно-методическая форма занятий.
- 14. Основным условием положительного переноса двигательного навыка в физическом воспитании и спорте является:**
- а. высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
  - б. наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
  - в. соблюдение принципа сознательности и активности;
  - г. учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**15. Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы для начинающих величина отягощения берется в пределах:**

- а. 40- 60% от максимума;
- б. 60-80% от максимума;
- в. 70-90% от максимума;
- г. 20-40% от максимума.

**16. Определите качество, отрицательно влияющее на гибкость при чрезмерном его развитии:**

- а. выносливость;
- б. сила;
- в. скорость;
- г. координационные качества.

**17. В каком году женщины впервые приняли участия в олимпийских играх?:**

- а. 1896г.;
- б. 1900г.;
- в. 1904г.;
- г. 1924г.

**18. Вводная, основная и заключительная части урока составляют:**

- а. содержание урока.
- б. структуру урока.
- в. формы урока.
- г. план урока.

**19. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся:**

- а. прямо пропорционально;
- б. обратно пропорционально;
- в. кратковременно;
- г. постоянно.

**20. Поддача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена:**

- а. игроком задней линии;
- б. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе;
- в. в левом или правом углу площадке;
- г. через пять секунд после свистка судьи.

**21. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на:**

- а. повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую;
- б. ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств;
- в. повышение возможностей собственной дыхательной системы;
- г. решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

**22. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют:**

- а.** закаливанию организма;
- б.** достижению максимума физического развития;
- в.** снижению возбуждения нервной системы;
- г.** повышению эффективности обучения.

### **Задания в открытой форме**

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

**23. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни называется \_\_\_\_\_.**

**24. Состояние организма, возникающее при выполнении различной работы, характеризующееся временным снижением работоспособности называется \_\_\_\_\_.**

**25. Двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития называются \_\_\_\_\_.**

**26. Физические упражнения разучиваются углубленно, создается умение выполнить его относительно совершенно на \_\_\_\_\_ этапе формирования двигательного навыка.**

**27. Способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности называется \_\_\_\_\_.**

### **Задания на соотнесение понятий и определений.**

**28. Соотнесите Олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых было завоевано данное звание.**

<b>а.</b> А.Прокуроров	<b>1.</b> фехтование
<b>б.</b> Ю.Борзаковский	<b>2.</b> бобслей
<b>в.</b> П.Колобков	<b>3.</b> хоккей
<b>г.</b> И.Ларионов	<b>4.</b> легкая атлетика
<b>д.</b> А.Зубков	<b>5.</b> лыжные гонки

**29. Соотнесите способы тестирования с теми физическими качествами, на которые они направлены:**

<b>а.</b> бег 3км	<b>1.</b> координационные способности
<b>б.</b> Подъем туловища из положения сидя	<b>2.</b> силовые качества
<b>в.</b> бег 60 м	<b>3.</b> скоростные качества
<b>г.</b> челночный бег	<b>4.</b> выносливость
<b>д.</b> бросок набивного мяча	<b>5.</b> скоростно-силовые качества

## Задания процессуального или алгоритмического толка

**30. Расположите понятия физического воспитания по принципу от «частного к общему»:**

Физическое воспитание	
Движение	
Физическая культура	
Физическое упражнение	

### Задания, связанные с перечислениями.

**31. Перечислите классические лыжные хода, используемые в настоящее время в лыжных гонках**\_\_\_\_\_.

**32. Перечислите особенности урочной формы обучения по физическому воспитанию**\_\_\_\_\_.

### Задания с графическими изображениями двигательных действий

**33. Изобразите с помощью пиктограмм следующие движения и положения тела.**

1. Наклон назад, руки на пояс.
2. Наклон вперёд, руки вверх.
3. Упор стоя согнувшись.
4. Упор лёжа на согнутых руках.
5. Упор лёжа сзади.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!