

**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	12	<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	13	<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	14	<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	15	<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	16	<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	17	<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	18	<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	19	<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	20	<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	21	<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					

**Б) Задания в открытой форме**

22 \_\_\_\_\_ 23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_ 25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_

**В) Задания «на соответствие»**

27

1	2	3	4	5

28

1	2	3	4	5

**Г) Задания процессуального или алгоритмического типа**

29      30

Д) Задания, связанные с перечислением

31. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

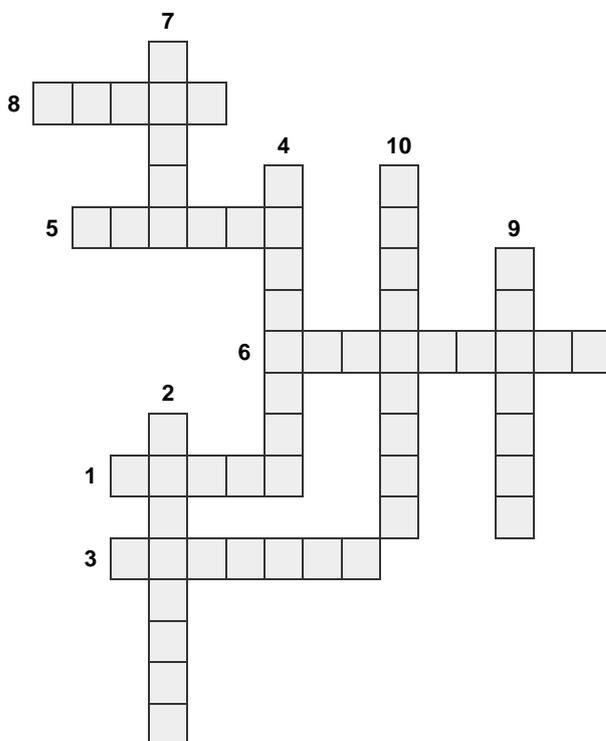
Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

33. 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	
Упор стоя согнувшись	

Ж) Задание-кроссворд

34.



*3) Задание-задача*

**35. Решение:**

**Ответ:**

*Оценка (слагаемые и сумма)* \_\_\_\_\_

**Подписи членов жюри**

## Теоретико-методические задания

### Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней 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. Из особых волокон миофибрилл состоят ...**

- а. хрящи.                      б. трубчатые кости.                      в. мышцы.                      г. сухожилия.

**2. При преодолевающей работе мышца ...**

- а. сокращается.    б. расслабляется.  
в. не изменяет длины волокон.                      г. уменьшается в объеме.

**3. Сухожилие трехглавой мышцы, которое прикрепляется к пяточному бугру и сгибает стопу, называется ...**

- а. коленным;                      б. бедренным;                      в. Ахилловым;                      г. таранным.

**4. Первая советская олимпийская чемпионка Нина Ромашкова (Пономарева) выступала в соревнованиях по ...**

- а. метанию диска;                      б. тройному прыжку;  
в. прыжкам в высоту;                      г. тяжелой атлетике.

**5. Легкоатлет Валерий Борзов на Олимпийских играх 1972 г. победил на дистанциях ...**

- а. 60 м и 100 м;                      б. 100 м и 200 м;  
в. 200 м и 400 м;                      г. 400 м и 800 м.

**6. Член судейской коллегии, принимает заявки, готовит протоколы, проводит жеребьевку соревнований, выдает стартовые номера - ...**

- а. главный судья;                      б. стартер;  
в. секретарь;                      г. судья-секундометрист.

**7. К летним олимпийским видам спорта не относится ...**

- а. гольф;                      б. тхэквондо;  
в. фристайл;                      г. хоккей на траве.

**8. В качестве предметов для метаний девушкам рекомендуется использовать малые мячи и гранаты весом до ...**

- а. 150 г;    б. 300 г;    в. 500 г;    г. 700 г.

**9. В качестве предметов для метаний юношам рекомендуется использовать малые мячи и гранаты весом до ...**

- а. 150 г;    б. 300 г;    в. 500 г;    г. 700 г.

**10. Снижение массы тела за месяц не должно превышать ...**

- а. 1-2 кг;    б. 2-4 кг;    в. 4-5 кг;    г. 500 г.

**11. Из-за несоответствия между питанием и энергетическими тратами возникает ...**

- а. эндогенное ожирение;                      б. экзогенное ожирение;  
в. спонтанное ожирение;                      г. нормальное ожирение.

**12. Избыточный вес (масса) тела – вес, превышающий показатели нормального веса до ...**

- а. 5 %;                      б. 10 %;                      в. 20 %;                      г. 30 %.

**13. Человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц - ...**

- а. нормостеник;                      б. астеник;                      в. гиперстеник;                      г. атлетостеник.

**14. Эти люди склонны к полноте, имеют мощный костяк, и, как правило, рыхлую мускулатуру ...**

- а. нормостеник;                      б. астеник;                      в. гиперстеник;                      г. атлетостеник.

**15. При беге до тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС, как правило, не превышает ...**

- а. 130 уд./мин.;                      б. 150 уд./мин.;                      в. 170 уд./мин.;                      г. 190 уд./мин.

**16. Внутреннее содержание физических упражнений определяется совокупностью ... процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Отметьте все позиции.**

- а. физиологических;                      б. психологических;  
в. трудовых;                      г. биомеханических.

**17. К внутренним признакам утомления относятся ... Отметьте все позиции.**

- а. появление болевых ощущений в мышцах;                      б. подташнивание;  
в. головокружение;                      г. окраска кожных покровов.

**18. При занятиях аэробными упражнениями ... Отметьте все позиции.**

- а. улучшается кровоснабжение мышц;  
б. уменьшается количество соединительных и жировых тканей между мышечными волокнами;  
в. уменьшается количество капилляров;  
г. существенно возрастает масса миокарда.

**19. Для объективной оценки эффективности занятий по развитию телосложения применяют ... Отметьте все позиции.**

- а. метод антропометрии;  
б. контрольные тесты;  
в. функциональные показатели;  
г. теппинг-тест.

**20. Какими рекомендациями следует руководствоваться, применяя силовые упражнения с целью увеличения мышечной массы? Отметьте все позиции.**

- а. упражнения должны вызывать большое, но неопредельное мышечное напряжение;
- б. упражнения должны вызывать предельное мышечное напряжение;
- в. упражнения должны выполняться с максимальным количеством повторений (до отказа);
- г. упражнения должны быть настолько кратковременными, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько продолжительными, чтобы обменные процессы активизировались в достаточной степени.

**21. В борьбе самбо разрешены захваты ... Отметьте все позиции.**

- а. за куртку;
- б. за пояс;
- в. за ноги;
- г. за руки.

### **Б) Задания в открытой форме**

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

**22. Подобие этого спортивного инвентаря использовали воины-ниндзя в Средневековой Японии, привязывая к ногам бамбуковые трубки и скользили на них по каменным полам – это .....**

**23. Небольшая задержка в воздухе гандболиста в момент броска называется ...**

**24. Технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой – это ...**

**25. Система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения - это ...**

**26. Блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнёра свободного пространства для прохода к кольцу, броска без сопротивления или получения передачи ...**

### **В) Задания «на соответствие»**

**27. Сопоставьте даты и исторические события олимпийского движения, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

1. 1894 г.	а. Запрет Олимпийских игр в Древней Греции римским императором Феодосием I
2. 394 г.	б. Принятие Олимпийской хартии.
3. 1911 г.	в. Первые достоверно известные Олимпийские игры в Древней Греции
4. 776 г. до н. э.	г. Создание Российского олимпийского комитета.
5. 1951 г.	д. Создан олимпийский комитет СССР.

**28. Сопоставьте имена прославленных российских спортсменов и виды спорта, в которых они специализировались, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.**

1. Лев Яшин	а. академическая гребля
2. Юрий Власов	б. бокс
3. Валерий Попенченко	в. футбол
4. Вячеслав Иванов	г. тяжелая атлетика
5. Павел Колобков	д. фехтование

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

**29. Определите правильную последовательность действий при выполнении подъема в упор силой на перекладине.**

- а. подавая плечи вперед, перевести другую руку в упор;
- б. подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;
- в. разгибая руки выйти в упор;
- г. в конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вперед.

**30. Укажите последовательность овладения подъемом переворотом:**

- а. из упора на перекладине сгибание вперед и возвращение в упор;
- б. из вися прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю;
- в. выполнение переворота в упор из вися;
- г. выполнение переворота в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине.

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

**31. Перечислите внешние признаки утомления при физических нагрузках.**

**32. Перечислите основные упражнения, которые следует применять при совершенствовании техники прыжка с разбега.**

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

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

### Ж) Задание-кроссворд

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

По горизонтали		По вертикали	
1.	Советский и российский пловец, 4-кратный олимпийский чемпион, член Международного олимпийского комитета	2.	Российский фехтовальщик, олимпийский чемпион, министр спорта Российской Федерации
3.	Советская фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, депутат Государственной Думы	4.	Президент Федерации тенниса России, член МОК
5.	Советская и российская конькобежка, олимпийская чемпионка, член Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации	7.	Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики
6.	Российская прыгунья с шестом, двукратная олимпийская чемпионка, член комиссии спортсменов МОК	9.	Советский хоккеист, трёхкратный олимпийский чемпион, депутат Государственной думы, президент Федерации хоккея России
8.	Президент Паралимпийского комитета России	10.	Советский и российский фехтовальщик, четырёхкратный олимпийский чемпион, Президент Олимпийского комитета Росси

### З) Задание-задача

**35. Ивану 15 лет, его рост 162 см, а окружность грудной клетки 82 см. Оцените гармоничность его телосложения.**

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

**\*\*\*\*\***