

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**  
**Муниципальный этап. 9-10-11 классы**  
**2022\2023 учебный год**

**А. Задания в закрытой форме.**

- 1. Под физической культурой понимается:**
  - а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - в) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
  - г) учебный предмет в школе
  
- 2. Прикладная направленность физического воспитания входит в понятие:**
  - а) «физическая подготовка»
  - б) «физическая культура»
  - в) «физическое совершенство»
  - г) «физическое образование»
  
- 3. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает анти-допинговую политику и правила...**
  - а) тренер спортсмена
  - б) врач спортсмена
  - в) все перечисленные
  - г) спортсмен
  
- 4. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам V ступени ВФСК ГТО?**
  - а) 4
  - б) 5
  - в) 6
  - г) 7
  
- 5. Чем регулируется нагрузка при выполнении физических упражнений?**
  - а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
  - б) частотой сердечных сокращений

- в) степенью преодолеваемых трудностей
  - г) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- 6. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?**
- а) футбол
  - б) регби
  - в) волейбол
  - г) баскетбол
- 7. Правильное соотношение питательных веществ при каждом приёме пищи для обеспечения организма энергией ...**
- а) белки – 14%, углеводы – 56%, жиры – 30%
  - б) белки – 60%, углеводы – 20%, жиры – 20%
  - в) белки – 30%, углеводы – 60%, жиры – 10%
  - г) белки – 30%, углеводы – 30%, жиры – 40%
- 8. Выберите из предлагаемого списка спортивные единоборства. Отметьте все позиции**
- а) грэпплинг
  - б) бокс
  - в) стрельба
  - г) фехтование
  - д) плавание
  - е) баскетбол
- 9. В каком году и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных олимпийских состязаний?**
- а) 1890 г., Лондон
  - б) 1892 г., Рим
  - в) 1894 г., Париж
  - г) 1896 г., Афины
- 10. Длина стадиона на древнегреческих Олимпийских играх составляла**
- а) 192 м 27 см
  - б) 100 м 50 см
  - в) 200 м 90 см
  - г) 145 м 20 см
- 11. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются**
- а) подводящими

- б) общеразвивающими
- в) имитационными;
- г) корригирующими

**12. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?**

- а) кифотическая осанка
- б) сколиотическая осанка
- в) осанка изогнутого вида
- г) осанка наклонного вида

**13. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен...**

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

**14. 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.

**15. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом в истории Современных Олимпийских игр**

- а) Валерий Борзов (лёгкая атлетика);
- б) Софья Великая (фехтование);
- в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- г) Александр Попов (плавание).

**Б. Задания в открытой форме.**

- 16. .... - международное спортивное соревнование среди студентов, проводимое под эгидой Международной федерации студенческого спорта.
- 17. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов – это ....

18. Прием массажа, при котором происходит захватывание, сдавливание и смещение тканей называется....
19. .... – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.
20. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными возможностями – это....
21. В шестидесятые годы XIX в. В Чехии возникла ..... система гимнастики

**В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).**

22. Установите соответствие между физическими способностями и определением

Физические способности	Определение
А. Гибкость	1. Способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.
Б. Сила	2. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.
В. Быстрота	3. Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.
Г. Выносливость	4. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
Д. Координационные способности	5. Совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.
Е. Силовые способности	6. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности. В основе которых лежит понятие «сила»

**23. Установите соответствие между видом спорта и участником Олимпийских игр из Калужской области**

Спортсмен	Вид спорта
А- Вековищев М.	1. Волейбол
Б - Возакова А.	2. Горнолыжный спорт
В - Савин А.	3. Конькобежный спорт
Г - Чернова А.	4. Легкая атлетика
Д - Кондратьев И.	5. Плавание
Е - Табакова Ю.	6. Плавание
Ж - Кобелев В.	7. Пляжный волейбол
З - Андриенко А.	8. Прыжки с трамплина

**Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.**

**24. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики. 1. Упражнения, увеличивающие гибкость. 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки. 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.**

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3
- в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

**25. Укажите последовательность обучения техническому приему в волейболе. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.**

- 1. Разучивание технического приема в облегченных (упрощенных) условиях;
- 2. Закрепление разученного приема в усложненных условиях, в игре;
- 3. Ознакомление с приемом;
- 4. Совершенствование приема в соревновательной деятельности.

**Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.**

**26. Перечислите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете**

---

---

---

---

**27. Перечислите этапы многолетней подготовки спортсменов**

---

---

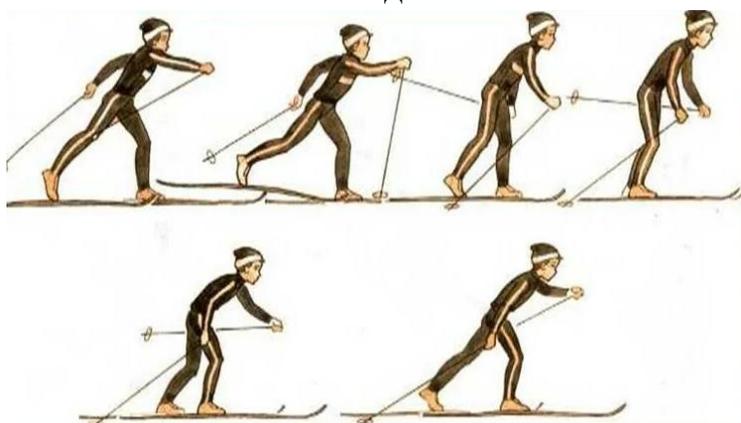
---

---

---

**Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.**

**28. Назовите лыжный ход**

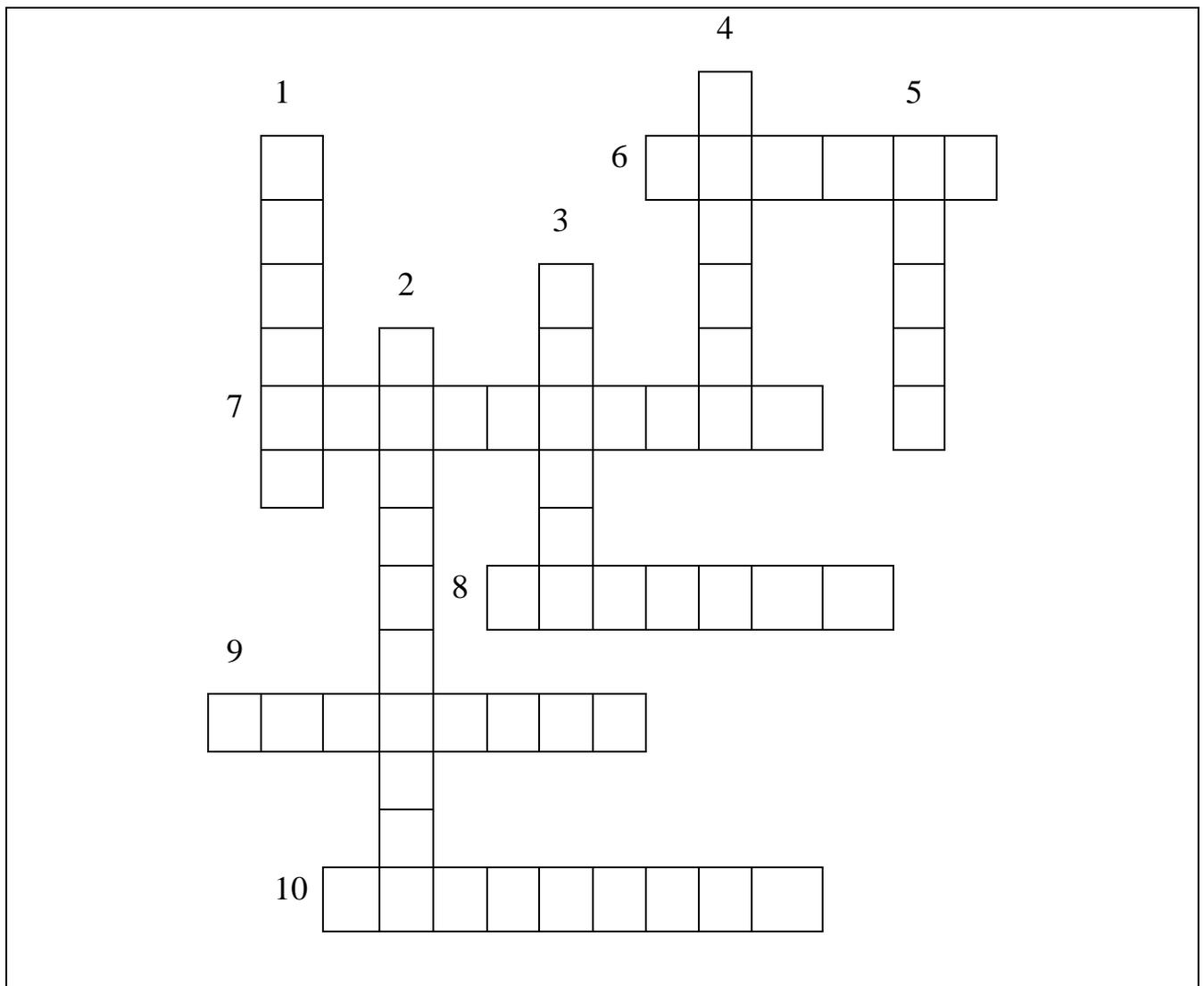


**Ж. Задания-кроссворды.**

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

По вертикали		По горизонтали	
1	Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротами	6	Каких птиц принято выпускать на открытии олимпийских игр
2	Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках	7	Так называли победителя игр в древней Греции
3	Строевая команда, при которой зани-	8	Строй, в котором занимающиеся рас-

	мающиеся принимают строевую стойку		положены в затылок друг другу
4	Спортивный инвентарь, который нужен спортсменам, которые выступают на льду	9	Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист
5	Штрафной бросок в хоккее, серия которого иногда может решить исход игры	10	Спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить руками мяч в корзину соперника



### 3. Задания-задачи

**30. Суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 30 мин., оставшиеся 15 мин. были затрачены на объяснения, подготовку мест занятий, интервалы отдыха между заданиями. Чему равна моторная плотность урока?**

---