

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания содержат различные типы заданий:

*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» или «г».

***Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильное – 0 баллов***

### **Задания в открытой форме**

*Задания в открытой форме*, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

**Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.**

### **Задания на соответствие**

*Задания на соотнесение понятий и определений* (в дальнейшем задания «на соответствие»). В заданиях на соответствие двух столбцов правильный ответ оценивается в 2 балла, а неправильный – 0 баллов.

### **Задания процессуального или алгоритмического толка.**

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 2 балла, неправильное решение – 0 баллов.

**Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.**

Задание оценивается в 2 балла.

**Задания с иллюстрациями**

В заданиях, связанных с иллюстрациями, каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

**Задания-кроссворд**

Каждый правильный ответ при выполнении задания кроссворда оценивается в 1 балл, неправильный ответ — в 0 баллов

**Задание –задача**

*Полный правильный ответ оценивается в 4 балла, неправильный ответ – 0 баллов.*

**Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады, составляет 53 балла.**

**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

### 1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. У подножия какой горы праздновались античные Олимпийские игры?

- а) Кронос
- б) Алфей
- в) Олимп
- г) Афон

2. Представителем какой страны является первый олимпийский чемпион современности Джеймс Конноли?

- а) Греции
- б) России
- в) США
- г) Германии

3. В каком виде спорта, возможно, установить абсолютный рекорд?

- а) плавание
- б) бокс
- в) баскетбол
- г) стендовая стрельба

4. В каком виде спорта в программе Олимпийских игр проводятся командные соревнования?

- а) дзюдо
- б) тяжелая атлетика
- в) сёрфинг
- г) гольф

5. Совокупность двигательных действий, которыми владеет ученик в избранном виде двигательной деятельности.

- а) освоенность техники
- б) рациональность техники
- в) объём техники
- г) эффективность техники

6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?

- а) кожа защищает организм от проникновения микробов
- б) выделения потовых и сальных желез кожи препятствуют возникновению кожных заболеваний
- в) кожа принимает участие в дыхании
- г) кожа участвует в теплообмене

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лед, затем повязку?

- а) перелом
- б) ушиб
- в) рана
- г) ссадина

**8. Какие показатели необходимы для расчета индекса массы тела (индекса Кетле)**

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

**9. Как снизить объём нагрузки в упражнении с внешним отягощением?**

- а) снизить вес отягощения
- б) уменьшить количество повторений
- в) снизить скорость выполнения упражнения
- г) уменьшить время отдыха между упражнениями

**10. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?**

- а) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия.

**11. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

- а) формы физической культуры;
- б) функции физической культуры;
- в) методы физической культуры;
- г) средства физической культуры.

**12. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?**

- а) счёт во время выполнения упражнения;
- б) хлопки для задания ритма упражнения;
- в) сигнал свистком для начала игры;
- г) выстрел на старте дистанции.

**13. Какое из представленных определений сформулировано, верно?**

- а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней

физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

**14. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?**

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный;
- г) наглядный.

**15. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?**

- а) хоккей на траве;
- б) скелетон;
- в) современное пятиборье;
- г) триатлон.

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

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

**16. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?**

- а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
- в) бег на дистанцию 100 м;
- г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

**17. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?**

- а) упор;
- б) вис;
- в) стойка;
- г) сед.

**18. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?**

- а) физическая готовность;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

## 2. Задания в открытой форме

**19. Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.**

20. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике? *сколок*

21. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?

*Физическая культура*

22. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?

23. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в нашей стране за один год до Чемпионата мира-2018.

*Футбол*

3. Задания на соответствие, связанные с сопоставлением двух представленных позиций

24. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1. ЖЕЛ <i>Б</i>	А. мм рт. ст.
2. ЧСС <i>Р</i>	Б. секунды
3. проба Штанге <i>В</i>	В. миллиметр
4. проба Генчи <i>Б</i>	Г. удары в минуту
5. АД <i>А</i>	

25. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта

1. рывок <i>Б</i>	А. дзюдо
2. бросок <i>А</i>	Б. волейбол
3. хук <i>Г</i>	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти <i>Д</i>	Г. бокс
5. подача <i>Б</i>	Д. футбол

4. Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите структуру обучения двигательному действию

1. Совершенствование. 2. Разучивание. 3. Учет. 4. Закрепление

а) 1,2,3,4 б) 3,2,1,4 в) 2,4,1,3 г) 2,1, 3,4

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

а) исходное положение

б) конечное положение

в) действие

*а в б*

**5.Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного**

28. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

- а) работе
  - б) к продолжительной
  - в) интенсивности
  - г) способности
  - д) и эффективной
  - е) умеренной
- г б в д е а

**6.Задания с иллюстрациями**

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

<p>1</p>  <p>вращение кулаками</p>	<p>пробежка.</p>
<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>введение дзума</p>
<p>3</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>Задержка мяча</p>

**7.Задания-кроссворд**

30. Решите кроссворд

По вертикали:

1. Состязание у древних греков в городе Олимпии.

По горизонтали:

2. Советская фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира. С Владиславом Третьяком зажигала олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи.
3. Российский профессиональный баскетболист. Заслуженный мастер спорта России. Президент (с августа 2015 г.) Российской федерации баскетбола.
4. Российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка.
5. Советский хоккеист, нападающий команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженный мастер спорта СССР. Двукратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. Лучший хоккеист СССР.
6. Советский и российский пловец, 4-кратный олимпийский чемпион, 6-кратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы.
7. Советский футболист, вратарь, выступавший за московское «Динамо» и сборную СССР. Олимпийский чемпион и чемпион Европы, 5-кратный чемпион СССР.
8. Советская гимнастка, девятикратная олимпийская чемпионка.
9. Советский и российский фехтовальщик на саблях. Президент Олимпийского комитета России с 2018 года.
10. Советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля Трёхкратный победитель Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы

**8.Задание - задача.**

**31. Решите задачу.**

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

**Вы выполнили задания. Поздравляем!**



9-11 классы

БЛАНК ОТВЕТОВ

1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	✓			
2			✓	
3				✓
4	✓			
5			✓	
6		✓		
7		✓		
8	✓			
9		✓		
10	✓			
11				✓
12	✓			
13				✓
14				✓
15		✓		
16				✓
17	✓			
18		✓		

170

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов
19	
20	Сказок
21	Физическая культура
22	Восприимчивость
23	Футбол

20

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением двух представленных позиций

24. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1	2	3	4	5
ЖЕЛ	ЧСС	проба Штанге	проба Генчи	АД

Б +	Г +	В +	Б +	А +
-----	-----	-----	-----	-----

25. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта

1	2	3	4	5
В	А	Г	Д	Б

4. Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите структуру обучения двигательному действию

Правильный ответ: В (Разушивание, Закрепление, Совершенствование, Учет).

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

Правильный ответ:

1	2	3
А	В	Б


5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного



28. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

1	2	3	4	5	6
Г	Б	В	Д	Е	А

6. Задания с иллюстрациями

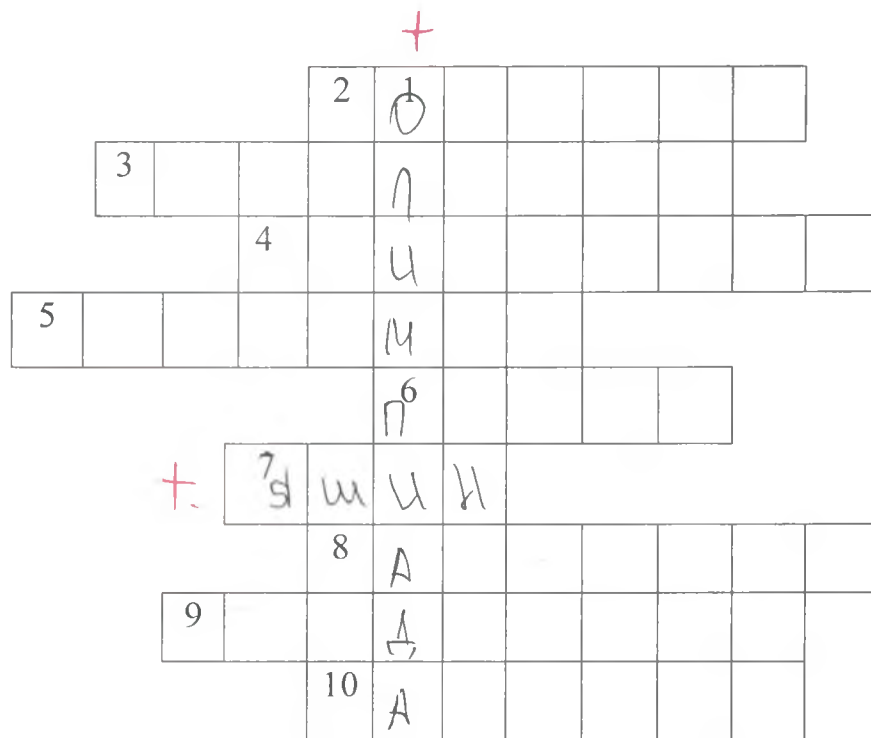
29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

1  вращение кулаками	пробитка
---	----------

<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>Ведение двумя руками</p> <p>15</p>
<p>3</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>Задержка мяча</p> <p>15</p>

7. Задача – кроссворд

Решите кроссворд



8. Задание - задача.

30. Решите задачу.

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте

максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Ответ:

$$\frac{80 \text{ кг} \cdot 100\%}{65\%} = 123 \text{ кг}$$

Оценка (слагаемые и сумма)

33 5

Подписи жюри

