

## 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.** *Тошас Так*

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

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

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.

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

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

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

A-5 B-1 B-4 Г-2

25. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта

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

A-2 B-5 B-1 Г-3 Д-4

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

2 1 3 4

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

а) исходное положение

б) конечное положение

в) действие

а б в



**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) способность
- д) и эффективной
- е) умеренной

г б д а е в

**6.Задания с иллюстрациями**

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

<p>1</p>  <p>вращение кулаками</p>	<p>пробитка</p>
<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>неправ. движение впереди</p>
<p>3</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>отмена фриска</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!**



90х9 103

9-11 классы

БЛАНК ОТВЕТОВ

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

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

115

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов
19	Ломас, Бах + 25
20	выход -
21	восстановление -
22	растение -
23	Коккей -

25

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

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

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

A -	Г +	Б +	В -	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: 2

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

Правильный ответ:

1	2	3
а	б	в


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 +	д +	а +	е +	в +

6. Задания с иллюстрациями

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

1		
	вращение кулаками	Троекотка

<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>двойное вращение</p>
<p>3</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>прямое шлепа <del>покатка</del></p>

7. Задача – кроссворд

Решите кроссворд

25

			2	о						
		3				и				
			4			и				
5						ш	и	н		
					6	п	а	у	у	к
				7		ш	и	н	+	
					8	а				
		9				я				
					10	л	а	п	у	т
									и	н

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

30  
максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Ответ: 123 кг.

$$65\% - 80 \text{ кг}$$

$$100\% - x$$

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

$$\begin{array}{r} 100 \cdot 80 \\ - 13 \\ \hline 80 \\ - 36 \\ \hline 40 \\ - 39 \\ \hline 100 \end{array}$$

Оценка (слагаемые и сумма) 24

Подписи жюри 