

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 класс

Время выполнения – 40 минут

Максимальное количество баллов – 37

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является тот вариант, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

4. Задание в форме, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов.

5. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Полностью правильно выполненное задание оценивается в 3 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

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.

Задания в закрытой форме

1. В каком году был создан Национальный олимпийский комитет (НОК):

- а) 1894;
- б) 1911;
- в) 1928;
- г) 1950.

2. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?

- а) национальный олимпийский комитет;
- б) президент страны;
- в) национальные спортивные федерации;
- г) Министерство спорта.

3. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?

- а) спринт;
- б) эстафета;
- в) стадий;
- г) марафон.

4. Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад, именовалось как...

- а) Анахарсис;
- б) Экехирия;
- в) Эланодокия;
- г) Меланкомос.

5. Сколько лет Россия не выигрывала Олимпийскую мужскую эстафету по Лыжным гонкам

- а) 15 лет
- б) 22 года
- в) 35 лет
- г) 42 года

6. Факельная эстафета олимпийского огня, зажжённого в Олимпии, стала традиционной после Игр...

- а) IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Голландия);
- б) X Олимпиады 1932 (Лос-Анжелес, США);
- в) XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания);
- г) XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия).

7. Последний раз наша страна завоёвывала медали в этом виде спорта полвека На Олимпиаде 2022 завоевали серебро!

- а) Прыжки с трамплина.
- б) Скелетон.
- в) Бобслей

8. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

- а) нижняя прямая подача;
- б) нижняя боковая подача;
- в) верхняя прямая подача;
- г) верхняя боковая подача.

9. В каком случае судья фиксирует положение «Вне игры» в футболе:

- а) при штрафном ударе;
- б) при ударе от ворот;
- в) при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- г) при угловом ударе.

10. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

- а) 11;
- б) 20;
- в) 22;
- г) 25.

11. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой:

- а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь;
- б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка;
- в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки;
- г) легкая атлетика является сезонным видом спорта.

12. 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.

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

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

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

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

15. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон;
- б) триатлон;
- в) дуатлон;
- г) скиатлон.

16. Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы:

- а) Старт, стартовый разгон, удержание темпа, бег по дистанции, финиширование;
- б) Старт, бег по дистанции, финиширование;
- в) Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- г) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Задания в открытой форме

17. Олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями называются...

18. Способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил называется...

19. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется...

20. Предоставление слабому участнику определенной форы в соревнованиях для уравнивания шансов называется ...

Задание на соответствие

21. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования:

Вид спорта	Место
1. футбол	А) стадион
2. баскетбол	Б) корт
3. теннис	В) бассейн
4. бокс	Г) поле
5. водное поло	Д) ринг
6. легкая атлетика	Е) площадка

Задание на перечисление

22. Перечислите основные фазы прыжка в длину с разбега.

23. Перечислите стили плавания, которые входят в комбинированную эстафету по плаванию.

Задания процессуального или алгоритмического толка

24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока:

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.