

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Решим.

Юноши и девушки (9-10-11 классы)

Инструкция по выполнению задания.

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

Задания объединены в 2 группы:

1. 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 оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

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. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 45 минут.

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.

Максимально возможный балл – 40 баллов.

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Город Олимпия расположен в

- 1) Северной Греции
- 2) Центральной Греции
- 3) Южной Греции

2. Первые Олимпийские игры состоялись в

- 1) 1200 году до н.э.
- 2) 776 году до н.э.
- 3) 525 году до н.э.

3. Какому богу посвящались Олимпийские игры?

- 1) Зевсу
- 2) Дионису
- 3) Аполлону

4. Атлет Феаген получил известность как

- 1) борец
- 2) возничий
- 3) бегун и кулачный боец

5. Кто, согласно Олимпийской хартией, открывает Олимпийские игры?

- А) Президент МОК
- Б) Мэр города, где проходит Олимпиада
- В) Правительство страны
- Г) Олимпийские чемпионы

6. Назовите город где Олимпийские игры никогда не проходили?

- А) Берлин
- Б) Токио
- В) Нью-Йорк
- Г) Мельбурн

7. Какой вид спорта спустя почти 100 лет вновь включили в программу Олимпийских игр в Рио в 2016?

- А) Гольф
- Б) Бейсбол
- В) Футбол
- Г) Крикет

8. Кто зажег огонь на Олимпийских играх в 1980-м году в Москве?

- А) Сергей Белов
- Б) Валерий Борзов
- В) Александр Медведь
- Г) Виктор Санеев

9. В какой стране проходила XXIII Олимпиада?

- А) Южная Корея
- Б) Япония
- В) Китай

10. Сколько стран приняло участие в Олимпиаде?

- А) 86
- Б) 92
- В) 78

11. Период проведения Олимпийских игр в Пхёнчхане?

- А) с 10 по 20 января
- Б) с 15 по 25 февраля
- В) с 9 по 25 февраля

12. Талисман Олимпийских игр

- А) бурый медведь
- Б) белый тигр
- В) панда

13. В какой стране проходил XXI Чемпионат мира по футболу:

- А) Бразилия;
- Б) Южно-Африканская Республика;
- В) Россия;
- Г) Катар.

14. Города, в которых проводился Чемпионат мира - 2018 по футболу:

а) Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Санкт Петербург, Казань, Челябинск, Волгоград, Москва, Екатеринбург, Калининград, Самара, Сочи;

б) Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Санкт Петербург, Казань, Саранск, Волгоград, Москва, Екатеринбург, Калининград, Самара, Сочи;

в) Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Симферополь, Казань, Саранск, Волгоград, Москва, Екатеринбург, Калининград, Самара, Сочи;

г) Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Санкт Петербург, Краснодар, Саранск, Волгоград, Москва, Екатеринбург, Калининград, Самара, Сочи.

15. Талисман Чемпионата мира - 2018:

- а) медведь Забивака;
- б) кот Забивака;
- в) тигр Забивака;
- г) волк Забивака.

16. Сколько стадионов было задействовано для проведения Чемпионата мира - 2018 по футболу:

- А) 10;
- Б) 11;
- В) 12;
- Г) 13

17. Физические качества - это:

А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;

В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

18. К основным физическим качествам относятся:

- А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- Б) рост, вес, станова сила, объем бицепсов
- В) бег, прыжки, метания, ходьба

19. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) современное пятиборье
- В) гимнастика

20. Сила – это

А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

21. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

1-А; 2-Б; 3-В

22. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

~~1-А; 2-Б; 3-В~~ 1-Б; 2-В; 3-А

23. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

+

24. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б – Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

+ 25. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания. *Физические упражнения.*

+ 26. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты. *Бег.*

+ 27. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена. *Собственные силы.*

+ 28. Перечислите цвета логотипа Олимпийских игр. *Синий, черный, красный, желтый, зеленый.*

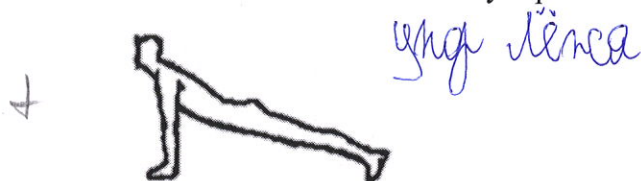
+ 29. Технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника, называется - *блок.*

+ 30. Незначительные отклонения в положении позвоночника называются - *позвоночные осанки.*

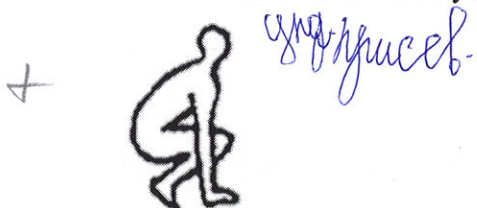
+ 31. Способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами называется - *прыжок.*

+ 32. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется - *выкатка.*

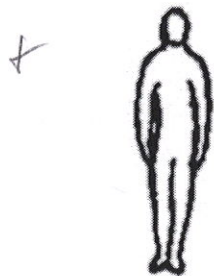
33. Как называется данный упор?



34. Как называется данный упор?

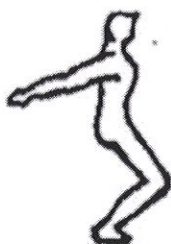


35. Как называется данная стойка?



6. Сильно.
базовая стойка

36. Как называется данное положение?



Отталкивание.

37. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ
- 5.

38. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы
- 5.

39. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
- 5.

40. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

285